

ULTIMATE 

**PROGRAMA
MOKYKLOSE
MOKYTOJO
PRAKTINIS
VADOVAS**

*Fizinio ugdymo mokytojams ir treneriams
(pradinėse ir vidurinėse mokyklose)*

Autorius Jose Amoroso



Mieli ultimeito ir kiti disko sporto draugai,

Džiaugiuosi galėdamas pristatyti šią pirmąją elektroninę knygą mokyklų ir universitetų mokytojams apie skraidančiojo disko sportą utimeitą, kurios pagalba siekiama skleisti žinias apie mūsų sportą visame pasaulyje. Metodinė knyga, iš pradžių buvo parengta portugalų kalba (aut. José Amoroso), kiek vėliau išversta į anglų kalbą. Dabar ši metodinė knyga yra aktyviai naudojama Pasaulinės skraidančiojo disko federacijos (WFDF) bendruomenių. Metodika - tai vienas iš plėtros programos įrankių finansuojama WFDF kartu su Tarptautiniu olimpinio komitetu (IOC).

WFDF misija yra palaikyti ir skatinti pasaulinę skraidančiojo disko sporto bendruomenę ir žaidimo dvasios populiarinimą. Ši knyga yra naudingas įrankis, suteikiantis mokymo profesionalams (mokytojams ir treneriams) visame pasaulyje reikšmingas žinias ruošti jaunuosiuos žaidėjus ir mokinti technikos niuansų, tiek svarbių Žaidimo dvasios principų. Ši metodinė knyga pasiūlys įvairius mokymo programų lygius, įvadą į kitas skraidančiojo disko sporto šakas ir mes esame tikri, kad ji paskatins skraidančiojo disko sporto šakų propagavimą mokyklose bei universitetuose.

Pasaulinės skraidančiojo disko federacijos plėtros programa veikia jau septintus metus ir mes siekiame praplėsti mūsų sportą praktikuojančių žmonių įgūdžius visame pasaulyje, kad ultimeitas būtų žaidžiamas visose pasaulio šalyse su lygiomis galimybėmis vyrams ir moterims, bei išlaikant Žaidimo dvasią. Ultimeitas yra labai charakteringas, nes čia svarbu, kad žaidėjai mokėtų taisykles ir jų laikytusi, išsakytų savo nuomonę ir mokėtų ją pagrįsti, kadangi rungtynės vyksta be teisėjų ir reikalauja sąžiningo žaidimo iš visų žaidėjų. Mūsų požiūriu - tai nepakartojamas komandinis sportas ir būtent Žaidimo dvasia labai prisideda prie to išskirtinumo #frisbeelifestyle.

Pripažystame ir vertiname José Amoroso, kaip redaktoriaus pastangas rengiant metodiką, sisteminant ir diegiant Portugalijoje.

Esu tikras, kad ši metodika bus naudingas įrankis pasitarnausiantis mokiniams ir studentams, kurie nori save išbandyti šiame sporte, derindami aukšto lygio treniruotes ir varžybas, kartu su įgūdžių, sporto etikos ir konfliktų valdymo gerinimu. Nuoširdžiai laukiame didelės šio projekto *Ultimeito mokyklose programa* sėkmės.

Nuoširdžiai Jūsų,

A handwritten signature in black ink that reads "NOB". The letters are bold and slightly slanted.

Robert Nob Rauch
WFDF prezidentas



Sportuoju ultimeitą ir kitas skraidančiojo disko sporto šakas jau 20 metų.

Per tiek metų turiu daug ką papasakoti, daug istorijų, susidūrimų su daugybe kliūčių ir nesėkmių. Tačiau mano aistra sportui ir ypač tam, ką ultimeitas atstovauja visose srityse, padėjo man išlikti susitelkusių į aiškiai apibrėžtą tikslą.

Sakydamas #frisbeelifestyle nuoširdžiai tikiu, jog skraidančiojo disko sportas dabar yra populiarus kaip niekada ir tik populiarės. Turėjome išsikėlę tikslą padėti mokytojams paruošti pamokoms, diegiant skraidančiojo disko sportus ir, manau, jog esame teisingame kelyje.

Greitai supratau, kokie svarbūs skraidančiojo disko sporto žaidimai įvairiapusiame, eklektiškame ir gerai subalansuotame vaikų vystyme. Ultimeitas pedagogiškai visapusiškas - įtraukiamos emocijos, motorinių įgūdžių lavinimas ir daugybė kitų funkcijų, kurios daro šiuos žaidimus ypač reikšmingais, mokant jaunimą įgūdžių visam gyvenimui.

Pirmieji mokymo kursai vienoje Portugalijos mokykloje įvyko 2003 m., nuo tada buvo užmegzti ryšiai su keliais šimtais mokyklų visoje Portugalijoje ir kelios mokymo sesijos buvo skirtos konkrečiai fizinio ugdymo mokytojams ir treneriams, dirbantiems su vaikais. 2020 m. ši metodika buvo įtraukta į nacionalinės fizinio ugdymo programą, kuria siekiame priartėti prie visų Portugalijos mokyklų.

Kiekviena šalis turi savo įstatymus susijusius su švietimu ir sportu. Sukūrėme šią programą, siekdami padėti mokytojams norintiems pokyčių. Programa yra paprasta ir lengvai suprantama bei pritaikoma užsienio šalyse. Norėtume, kad šis įrankis, ultimeitas ir kiti skraidančiojo disko sportai, būtų prieinamas visiems, o pradžia visada yra mokyklose!

Dabar ši užduotis keliauja kiekvienam specialistui pritaikant savo naudojamą mokymo planą ir įtraukiant strategijas pagal savo sritį, kad galėtume paveikti ir sukurti patikimą mokymo mechanizmą vidutinės ir ilgos trukmės laikotarpiu!

José Amoroso

Ipleirijos docentas,

APUDD prezidentas,

WFDF universiteto ir mokyklų sporto komisijos pirmininkas

TURINYS

1. Kas yra ultimeitas?
2. Žaidimo taisyklės
 - 2.1. 10 pagrindinių ultimeito taisyklių prieš pradėdant
 - 2.2. Ultimeito taisyklės 2017
 - 2.3. Ultimeito taisyklės. Rankų signalai.
3. Bendrieji Ultimeito principai
 - 3.1. MU Mini Ultimate
 - 3.2. UPSES
4. Specifiniai sporto aspektai
 - 4.1. Disko metimai
 - 4.2. Disko gaudymas
 - 4.3. Puolimas. Horizontali ir vertikali seka/vora
 - 4.4. Gynyba. Dengimas iš šono / iš priekio
5. Mokymo metodika
 - 5.1. Kaip mokyti
 - 5.2. Techniniai įgūdžiai
 - 5.3. Pedagoginė pažanga
6. Žaidimo dvasia (SOTG)
 - 6.1. Kas yra žaidimo dvasia?
 - 6.2. Kam reikia žaidimo dvasios?
 - 6.3. Moralinės ir auklėjamosios vertybės Ultimeite
 - 6.4. Žaidimo dvasios kapitonai
7. Vaikų mokymas žaisti Ultimeitą
 - 7.1. Supažindinamas lygis (pradinėse mokyklose)
 - 7.2. Pagrindinis/pagrindinės mokyklos lygmuo
 - 7.3. Pažengęs lygis
8. Pamokų planas
9. Tobulėjimo vertinimas
 - 9.1. Vertinimo kriterijai
 - 9.2. Vaikų įgytų gebėjimų vertinimas balais
10. Kitos sporto šakos su skraidančiu disku / Individualios rungtys
 - 10.1. FreeStyle
 - 10.2. Paties mesti ir pagauti metimai / Individualios rungtys MTA/TRC metimai
 - 10.3. Dvidiskis arba DDC (angl. Double Disc Court)
 - 10.4. Diskgolfas (trump. DG)
 - 10.5. Šunų frisbis (angl. Dog Disc)
 - 10.6. Diskatonas

1. Kas yra ultimateitas?

Komandinis sportas visiems

Vyrų, moterų ir mišrios sudėties divizionai bei komandos.

Garbingas žaidimas

Dėl žaidimo dvasios (angl. *Spirit of the Game - trump. SOTG*) šis sportas, turi didelį potencialą socializacijai ir kovai su patyčiomis.

Lavinantis sportas

Svarbus motorinių, koordinacijos ir fizinių gebėjimų ugdymui.

Sportas, skatinantis sveikos gyvensenos įpročius

Gali būti žaidžiamas lauke – paplūdimyje ar parke, taip pat uždaroje patalpose.

Žaidimui reikia tik vieno disko

Logistiškai paprasta, prieinamas daugumai, nebrangus.

Sportas be teisėjo

Skatina savikontrolę, moko priimti sprendimus patiems bei apginti savo poziciją ir žaisti švariai išlaikant sportinę dvasią.

2. Žaidimo taisyklės

2.1. 10 pagrindinių ultimeito taisyklių prieš pradedant:

1. **Aikštė** – stačiakampio formos aikštė su taškų pelnyimo zonomis abiejose aikštės galuose. Pagal reglamentą, standartinio dydžio aikštė yra 100 m ilgio ir 37 m pločio, o kiekviename aikštės gale yra linija žyminti taškų zoną ties 18 m riba nuo aikštės galo (papildinio aikštelės standartas, skiriasi nuo žolės ir salės standartinės aikštelės).

2. **Žaidimo pradžia** – kiekvienas taškas pradedamas abiejų komandų žaidėjų septynetams stovint išsirikiavus savo taškų zonoje prie priekinės linijos. Besiginanti komanda išmeta diską varžovams ir abejos komandos žaidėjai gali pradėti judėti aikštėje.

3. **Taškų pelnyimas** – kiekvieną kartą, kuomet puolančiai komandai pavyksta pagauti diską varžovų taškų zonoje - pelnomas taškas. Visi puolėjai pereina į taškų zoną kurioje buvo pelnytas taškas, o varžovai turi eiti į priešingą zoną. Tašką pelniusi komanda žaidimą pradeda mesdama diską varžovams ir ginasi.

4. **Disko perdavimai** – diskas aikštelėje perduodamas atliekant metimus komandos nariams. Perdavimai galimi visomis kryptimis, svarbu jog diskas būtų pagaunamas žaidimo aikštėje. Žaidėjas turintis diską turi stengtis atlikti perdavimą per 10 sekundžių. Varžovai gynyboje stengiasi perimti diską metimo metu, kol jis yra ore. Žaidėjas ginantis diską laikantį puolėja, garsiai skaičiuoja sekundes.

5. **Disko praradimai** – nepavykus perdavimui (diskas nusileido už aikštės ribų, palietė žemę, buvo blokuotas ar pagautas varžovų) besiginanti komanda iškart tampa puolėjais ir gali organizuoti savo ataką.

6. **Keitimai** – žaidėjų keitimai leidžiami kaskart vienai iš komandų pelnius tašką arba žaidėjui patyrus traumą.

7. **Bekontaktis žaidimas** – žaidimo metu fizinis kontaktas yra neleidžiamas. Kelią ar matymo lauką blokuoti yra draudžiama. Įvykus kontaktui skelbiama pražanga.

8. **Pražanga** – žaidėjui inciavusiam kontaktą skelbiama pražanga. Jeigu dėl pražangos buvo pamestas diskas - žaidėjui diskas yra grąžinamas toje vietoje, kur įvyko kontaktas.

9. **Savarankiškas teisėjavimas** – šiame sporte žaidėjai yra patys atsakingi už taisyklių laikymąsi ir žaidimo stabdymą dėl taisyklių pažeidimo. Tikimasi, kad žaidėjai patys spręs savo ginčus.

10. **Žaidimo dvasia** – konkurencingumas ir sportinis užsivedimas yra skatinamas aikštelėje, tačiau jokių būdu ne pagarbos vieni kitiems sąskaita.

2.2. Ultimeito taisyklės 2017 /

Taisyklių redakcija patvirtinta ir galiojanti nuo 2017-01-01

Paruošta Pasaulio skraidančiojo disko federacijos (World Flying Disc Federation - WFDF) lėkščiasvydžio taisyklių komiteto (vertimas Lietuvos Skraidančiojo Disko Federacijos).

Pratarmė

Ultimeitas arba lėkščiasvydis, yra komandinis sportas, žaidžiamas septyni prieš septynis su skraidančiu disku. Žaidimas yra žaidžiamas stačiakampio formos aikštelėje, su taškų pelnyimo zonomis abiejose aikštės galuose. Komandų tikslas yra puolant pelnyti taškus pagaunant mestą diską gynėjų taškų zonoje. Metikas, turintis diską, negali bėgti su disku, jį turi perduoti bet kuria kryptimi savo komandos draugui. Nepavykus perdavimui keičiasi puolanti ir besiginanti komandos, ir kita komanda gali pradėti puolimą į priešingą taškų zoną. Tradiciškai žaidžiama iki 15 taškų, vienas mačas trunka 100 minučių. Ultimeitas yra žaidžiamas be teisėjų ir visus iškilusius ginčus tarpusavyje sprendžia žaidėjai. Ultimeitas taip pat yra nekontaktinis sportas. Žaidimo dvasia apibrėžia, kaip žaidėjai priima sprendimus aikštelėje.

Dauguma šių taisyklių yra bendros ir tinka didžiąjai daliai situacijų, tačiau kai kurios taisyklės yra pritaikomos tik tam tikroms situacijoms ir yra viršesnės už bendras taisykles.

Redakcijos pastaba: terminai lėkščiasvydis ir ultimeitas laikomi sinonimais ir šiame leidinyje vartojami paraleliai.

1. Žaidimo dvasia (angl. „*Spirit of the Game*“)

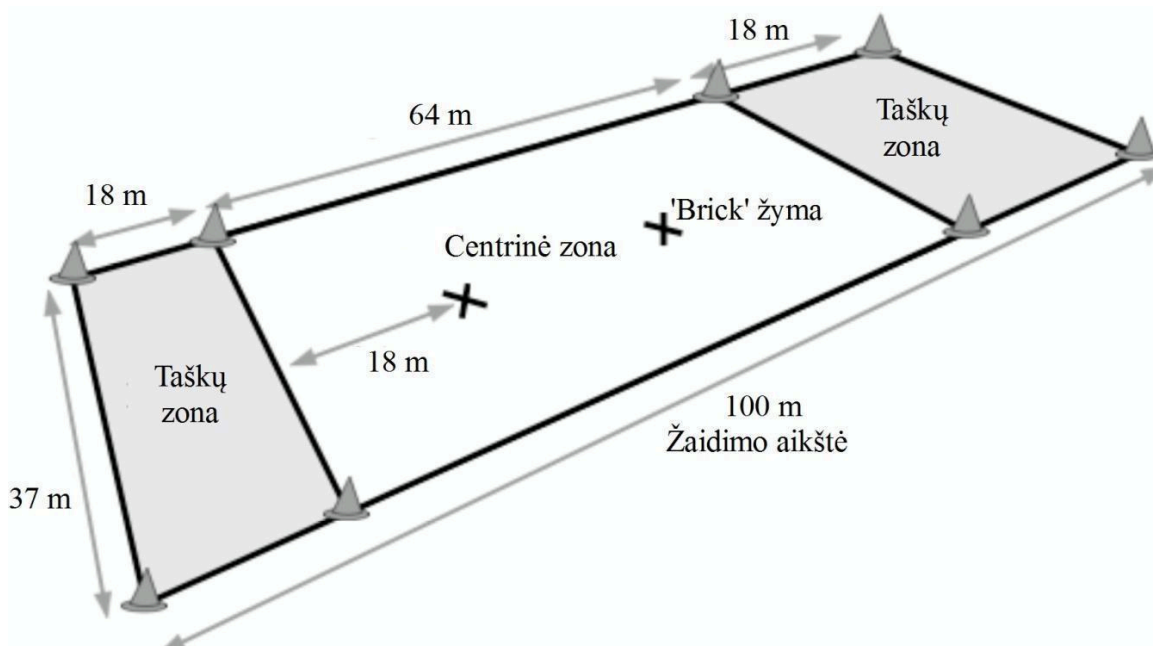
- 1.1. Ultimeitas yra nekontaktinis, pačių žaidėjų teisėjaujamas sportas. Visi žaidėjai yra atsakingi už taisyklių išmanymą ir jų laikymąsi. Ultimeitas yra grindžiamas žaidimo dvasios principu, kuris įpareigoja kiekvieną žaidėją vadovautis sąžiningo žaidimo taisyklėmis.
- 1.2. Vadovaujantis žaidimo dvasios principu iš žaidėjų tikimasi, kad niekas specialiai nepažeidinės taisyklių; todėl nėra griežtos bausmės už netyčia padarytus pažeidimus, bet veikia galimybė tęsti žaidimą tokiu būdu, kuris imituoja kas greičiausiai būtų įvykę jeigu nebūtų fiksuotas taisyklių pažeidimas.
- 1.3. Žaidėjai turėtų atsižvelgti į tai, kad jie yra kaip teisėjai ir esant situacijai atstovauti komandas kaip arbitrai. Žaidėjai privalo:
 - 1.3.1. išmanyti taisykles;
 - 1.3.2. išlikti nešališki ir objektyvūs;
 - 1.3.3. būti sąžiningais;
 - 1.3.4. paaiškinti situaciją iš savo požiūrio taško aiškiai ir trumpai;
 - 1.3.5. suteikti oponentams galimybę išsakyti savo nuomonę;
 - 1.3.6. spresti nesutarimus kaip įmanoma greičiau, pagarbiai bendraujant;
 - 1.3.7. varžybų metu atlikti nuoseklius žaidimo stabdymo skelbimus;
 - 1.3.8. stabdyti žaidimą ir skelbti taisyklių pažeidimą tik tuomet, kai pažeidimas turi tiesioginės įtakos veiksmo baigčiai.
- 1.4. Konkurencingas žaidimas yra skatintinas, tačiau dėl to niekada neturėtų nukentėti žaidėjų tarpusavio pagarba, griežtas taisyklių laikymasis ar elementarus pasitenkinimas žaidimu.
- 1.5. Toliau įvardinti veiksmai yra aukštos žaidimo dvasios pavyzdžiai:
 - 1.5.1. komandos draugo informavimas apie jo sukeltą pražangą ar taisyklių pažeidimą, nereikalingą ar nekorektišką žaidimo stabdymą;
 - 1.5.2. savo baudos atšaukimas (angl. *retracting*), supratus, jog ji nebuvo reikalinga;
 - 1.5.3. oponentų pagyrimas už gerą žaidimą ar aukštą žaidimo dvasią;
 - 1.5.4. prisistatymas oponentui; ir
 - 1.5.5. ramus reagavimas į nesutarimus ar provokacijas.
- 1.6. Toliau įvardinti veiksmai yra neabejotini žaidimo dvasios pažeidimai ir visi žaidėjai privalo stengtis išvengti tokių epizodų:
 - 1.6.1. pavojingas žaidimas ir agresyvus elgesys;
 - 1.6.2. tyčia įvykdytos baudos ar kiti taisyklių pažeidimai;
 - 1.6.3. tyčiojimas iš oponentų ar jų bauginimas;
 - 1.6.4. nepagarbi džiaugsmo išraiška pelnius taškus;
 - 1.6.5. žaidimo stabdymas kerštauojant oponentams už jų vykdytus žaidimo stabdymus; ir
 - 1.6.6. perdavimo iš oponentų komandos žaidėjų prašymas.
- 1.7. Kiekviena komanda yra atsakinga už žaidimo dvasios palaikymą ir privalo:
 - 1.7.1. prisiimti atsakomybę už visų komandos narių taisyklių išmanymą ir aukštą žaidimo dvasią;
 - 1.7.2. disciplinuoti žaidėjus, kurie demonstruoja prastą žaidimo dvasią; ir
 - 1.7.3. suteikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį kitoms komandoms apie tai, kaip jie galėtų patobulinti savo žaidimo dvasią.
- 1.8. Tuo atveju, kai pradedantysis žaidėjas padaro taisyklių pažeidimą dėl taisyklių nežinojimo, patyrę žaidėjai privalo paaiškinti pažeidimą.
- 1.9. Pradedantiesiems ir jauniems žaidėjams patyręs žaidėjas gali siūlyti patarimus dėl taisyklių naudojimo ir arbitruoti žaidimą aikštelėje.
- 1.10. Taisyklės turėtų būti interpretuojamos tik tiesiogiai su situacija susijusių žaidėjų ar žaidėjų, kurie turėjo geriausią situacijos matomumą. Nedalyvaujantys žaidėjai, išskyrus kapitoną, turėtų susilaikyti

nuo įsitraukimo. Tačiau žaidėjai gali prašyti nedalyvaujančių žaidimų, turėjusių gerą situacijos matomumą, pagalbos, siekiant išsiaiškinti/pasitikslinti taisykles ir padėti žaidėjams priimti tinkamą sprendimą.

- 1.11. Žaidėjai ir kapitonai yra atsakingi už visus žaidimo stabdymus.
- 1.12. Jeigu po diskusijos žaidėjai negali vieningai sutarti ar yra neaišku:
 - 1.12.1. kas įvyko žaidimo metu ar;
 - 1.12.2. kas greičiausiai būtų įvykę žaidimo metu, diskas turėtų būti grąžinamas paskutiniam jį laikiusiam, su diskutuotina situacija nesusijusiam metikui.

2. Žaidimo aikštė

- 2.1. Žaidimo aikštė, tai stačiakampio formos aikštės plotas su išmatavimais ir taškų pelnyto zonomis kaip pavaizduota 1 paveikslėlyje. Aikštė turi būti lygi, be jokių kliūčių ir saugi žaidėjams.
- 2.2. Aikštės perimetrą žyminčios linijos susideda iš dviejų (2) aikštės ilgio užribio linijų ir dviejų (2) aikštės pločio užribio linijų.
- 2.3. Visos aikštės perimetro linijos nėra žaidimo laukas.
- 2.4. Taškų pelnyto zonų linijos, kurios skiria pagrindinį žaidimo lauką nuo taškų pelnyto zonų yra laikomos centrinės žaidimo zonos dalimi.
- 2.5. „Brick'o“ atžyma, tai dviejų (2) susikertančių vieno (1) metro linijų žyma žaidimo aikštėje, žymima aštuoniolika (18) metrų nuo taškų pelnyto zonų aikštės vidurio link, per vidurį tarp šoninių užribio linijų.
- 2.6. Aštuoni (8) ryškių spalvų lankstūs objektai (kaip plastikiniai kugeliai) žymi centrinę žaidimo zoną ir taškų pelnyto zonas.
- 2.7. Žaidimo aikštė turi būti plokščia. Žaidimo aikštėje neturėtų būti jokių objektų, duobių ar kitų kliūčių, galinčių trukdyti žaidimui. Jeigu žaidimas yra sutrukdomas dėl daiktų ar nežaidžiančių žmonių trejų (3) metrų atstumu nuo aikštės perimetrą žyminčios linijos, bet kuris sutrukdytas puolančios komandos žaidėjas gali skelbti taisyklių pažeidimą (žr. 16. žaidimo tęsimas po baudos ar kito taisyklių pažeidimo).



1 paveikslėlis. Lėkščiasvydžio žaidimo aikštė

3. Inventorius

- 3.1. Abiejų komandų kapitonams pritarus Žaidimui gali būti naudojamas bet kuris skraidantis diskas.
- 3.2. Pasaulio skraidančiojo disko federacija (WFDF) gali pateikti Žaidimui patvirtintų ir rekomenduojamų diskų sąrašą.
- 3.3. Kiekvienas Žaidėjas privalo vilkėti jo atstovaujama komanda išskiriančią uniformą.
- 3.4. Nė vienas Žaidėjas negali turėti aksesuarų ar dėvėti rūbų, kurie galėtų sužeisti patį Žaidėją, kitus Žaidėjus ar trukdyti priešininko Žaidimui.

4. Taškai, taškų pelnymas ir Žaidimas

- 4.1. Žaidimo metu yra pelnomi taškai. Taškas baigiamas žaisti vienai iš komandų pelnius tašką.
- 4.2. Žaidimas yra baigiamas ir laikomas laimėtu, kai viena iš komandų pirmoji surenka penkiolika (15) taškų.
- 4.3. Žaidimas skiriamas į dvi (2) dalis, vadinamas kėliniais (angl. *halves*). Pirmasis kėlinys baigiamas kuriai nors iš komandų pirmajai surinkus aštuonis (8) taškus.
- 4.4. Pirmasis kiekvieno kėlinio taškas pradedamas žaisti prasidėjus kėliniui.
- 4.5. Jei pelnius tašką Žaidimas nėra laimėtas ar kėlinys nesibaigia, tai:
 - 4.5.1. kitas taškas laikomas prasidėjusiu iškart nuo praėjusio taško pelnymo;
 - 4.5.2. komandos apsikeičia ginamomis taškų pelnyimo zonomis; ir
 - 4.5.3. užpuolusi ir tašką pelniusi komanda tampa besiginančiąja ir pradeda tašką išmesdami pulą (angl. *pull*) puolančiai komandai.
- 4.6. Įvairios variacijos bazinė Žaidimo struktūra yra įmanomos siekiant Žaidimą pritaikyti įvairioms varžyboms, žaidėjų skaičiui, žaidėjų amžiui ar naudojamam aikštės pločiui.

5. Komandos

- 5.1. Žaidimo metu kiekviena komanda aikštėje privalo turėti maksimaliai septynis (7) žaidėjus ir minimaliai penkis (5) žaidėjus.
- 5.2. Keitimų skaičius yra neribojamas. Jie galimi vienai iš komandų pelnius tašką ir prieš kitai komandai duodant signalą, kad ji yra pasiruošusi išmesti pulą (angl. *pull*).
- 5.3. Kiekviena komanda išsirenka komandos kapitoną, kuris atstovauja komandą.

6. Žaidimo pradžia

- 6.1. Dviejų komandų atstovai sąžiningai nusprendžia, kuri komanda pirmoji gauna teisę pasirinkti ar:
 - 6.1.1. gaudys ar mes pirmąjį pulą (angl. *pull*) arba
 - 6.1.2. kurią taškų zoną renkasi ginti.
- 6.2. Kitai komandai yra suteikiamas likęs pasirinkimas.
- 6.3. Antrojo kėlinio pradžioje šie pradiniai pasirinkimai yra sukeičiami vietomis (jei turnyro reglamente nenurodyta kitaip).

7. Pulas

- 7.1. Žaidimo pradžioje, prasidedant kėliniui ar pradėdant žaisti naują tašką žaidimas pradėdamas besiginančios komandos disko išmetimu puolančiajai komandai, kuris vadinamas pulu (angl. *pull*).
 - 7.1.1. Komandos privalo pasiruošti pului kuo greičiau, be atidėliojimų.
- 7.2. Pulas išmetamas tik tada, kai pulą metantis žaidėjas ir puolančios komandos žaidėjas iškelia ranką virš galvos ir taip duoda signalą, kad komandos yra pasiruošusios.
- 7.3. Parodžius signalą, kad komandos yra pasiruošusios, visi puolančiosios komandos nariai privalo viena koja stovėti ant taškų pelnyto zonos linijos, nekeičiant pozicijos vienas kito atžvilgiu, kol neišmetamas pulas.
- 7.4. Parodžius signalą, kad komandos yra pasiruošusios, visi besiginančios komandos žaidėjai privalo būti taškų pelnyto zonos viduje iki tol, kol išmetamas pulas.
- 7.5. Jei kuri nors iš komandų pažeidžia 7.3. arba 7.4. taisyklę, priešininkų komanda gali skelbti pažeidimą - nuošalę. Tai turi būti padaryta prieš kuriam nors iš puolančiosios komandos žaidėjų paliečiant diską. Pulas turi būti pakartotas kaip įmanoma greičiau.
- 7.6. Kai pulas išmetamas, visi žaidėjai gali judėti bet kuria kryptimi.
- 7.7. Po pulo besiginančios komandos žaidėjai neturi teisės liesti disko tol, kol jo nepaliečia puolančiosios komandos žaidėjai, ar tol, kol diskas nepaliečia žemės.
- 7.8. Jei puolančios komandos žaidėjas aikštėje ar už aikštės ribų paliečia diską jam dar nepalietus žemės ir puolanti komanda nepagauna disko, fiksuojamas disko praradimas (pamestas pulas).
- 7.9. Jei puolančios komandos žaidėjas pagauna pulą, žaidimas yra pradėdamas aikštės vietoje kaip įmanoma arčiau pulo pagavimo vietos, netgi jeigu ta vieta yra žaidėjo ginamoje taškų pelnyto zonoje.
- 7.10. Jei po pulo diskas, pasiekęs žemę, rieda, tačiau lieka aikštelės ribose, žaidimas pradėdamas nuo vietos, kur diskas sustojo, netgi jeigu ta vieta yra žaidėjo ginamoje taškų pelnyto zonoje.
- 7.11. Jei po pulo diskas pirmiau paliečia aikštelę ir tada išrieda į užribį (nepaliestas puolančiosios komandos žaidėjo), žaidimas yra pradėdamas nuo tos vietos, kur diskas kirto aikštės perimetro liniją, arba artimiausiame centrinės aikštės zonos taške, netgi jeigu diskas paliko aikštelę ginamoje taškų pelnyto zonoje.
 - 7.11.1 Jei po pulo diskas išrieda iš aikštelės, prieš tai paliestas puolančios komandos žaidėjo, žaidimas pradėdamas nuo vietos ties aikštės perimetro linija, esančios arčiausiai tos vietos, kur diskas paliko aikštelę, netgi jeigu diskas paliko aikštelę ginamoje taškų pelnyto zonoje.
- 7.12. Jei po pulo diskas išskrenda į užribį prieš tai nepalietęs nė vieno žaidėjo ar žaidimo aikštės - puolanti komanda gali pradėti žaidimą nuo brick atžymos arba nuo vietos ties aikštės perimetro linija, esančios arčiausiai tos vietos, kur diskas išlėkė į užribį (žr. 11.7). Norint pradėti žaidimą nuo brick atžymos, bet kuris puolančiosios komandos žaidėjas privalo perspėti besiginančią komandą pilnai virš galvos ištiesdamas vieną ranką dar prieš pakeliant diską nuo žemės.

8. Disko statusas

- 8.1. Diskas yra „nežaidžiamas“ ir disko perėmimas yra negalimas:
 - 8.1.1. prasidėjus taškui, iki tol kol išmetamas pulas;
 - 8.1.2. po to kai išmetamas pulas arba puolančiajai komandai praradus diską, diskas išleikia į užribį ir reikia gražinti diską į atitinkamą poziciją, bei užimti atraminį tašką aikštelėje; arba
 - 8.1.3. po bet kokio žaidimo stabdymo iki tol, kol atžymimas (angl. *check*) diskas.
- 8.2. Diskas kuris nėra „nežaidžiamas“ - yra „žaidžiamas“, t.y. jį galima žaisti.

- 8.3. Metikas negali perduoti „nežaidžiamo“ disko kitam žaidėjui.
- 8.4. Bet kuris žaidėjas gali bandyti stabdyti riedantį ar čiuožiantį diską po disko kontakto su žeme.
 - 8.4.1. Jei siekiant sustabdyti riedantį ar čiuožiantį diską žaidėjas gerokai pakeičia disko judėjimo trajektoriją, priešininkų komanda gali pareikalauti, kad diskas būtų žaidžiamas nuo vietos, kur įvyko kontaktas su disku.
- 8.5. Po disko perėmimo ir po pulo puolančioji komanda turi nedelsdama tęsti žaidimą.
 - 8.5.1. Puolantysis žaidėjas turi judėti prie disko ėjimo tempu ar greičiau ir nedelsdamas užimti atramos tašką (angl. *pivot point*).
 - 8.5.2. Papildant 8.5.1., po perimto disko, jeigu jis neišėjo į užribį, puolančioji komanda turi pradėti žaidimą per tam tikrą laiko limitą:
 - 8.5.2.1. Jeigu diskas yra centrinėje aikštės zonoje – per 10 sekundžių po disko perėmimo.
 - 8.5.2.2. Jeigu diskas yra taškų pelnyto zonoje – per 20 sekundžių po disko perėmimo.
 - 8.5.3. Jeigu puolančioji komanda pažeidžia 8.5 punktą, besiginančioji komanda gali duoti žodinį įspėjimą („žaidimo delsimas“ (angl. *Delay of Game*)) arba gali skelbti taisyklių pažeidimą (angl. *Violation*).
 - 8.4.4. Jeigu puolančiosios komandos žaidėjas, esantis trijų (3) metrų nuotolyje nuo vietos, iš kurios turėtų būti pradedamas žaisti diskas, po žodinio įspėjimo toliau pažeidžia 8.5 taisyklę, markeris (žr. žodyną) gali pradėti skaičiuoti metikui sekundes (angl. *stall count*).

9. Sekundžių skaičiavimas

- 9.1. Markeris pradeda metikui skaičiuoti sekundes žodžiu "stalling" ir tuomet tęsia skaičiavimą, skaičiuodamas nuo vieno (1) iki dešimties (10). Intervalas nuo vieno iki kito skaičiaus pradžios turi trukti bent vieną (1) sekundę.
- 9.2. Sekundžių skaičiavimas turėtų būti aiškiai girdimas puolėjui su disku.
- 9.3. Markeris gali pradėti arba tęsti sekundžių skaičiavimą tik, kai:
 - 9.3.1. diskas yra žaidžiamas (jei kitaip nenurodyta turnyro reglamente);
 - 9.3.2. yra nutolęs ne daugiau kaip trimis (3) metrais nuo metiko arba yra teisingame atramos taške, jeigu metikas iš to taško pasitraukė;
 - 9.3.3. visi gynėjai yra teisingai išsidėstę (žr. 18.1).
- 9.4. Markeriu nuo savo ginamo žaidėjo atitolus daugiau, kaip per tris (3) metrus, ar pasikeitus diską turinčio žaidėjo markeriui, sekundės turi būti pradedamos skaičiuoti nuo vieno („stalling 1“).
- 9.5. Po žaidimo sustabdymo sekundžių skaičiavimas tęsiamas kaip nurodyta:
 - 9.5.1. Po neginčytino besiginančios komandos taisyklių pažeidimo sekundės iš naujo pradedamos skaičiuoti nuo vieno („stalling 1“).
 - 9.5.2. Po neginčytino puolančiosios komandos taisyklių pažeidimo sekundės tęsiamos skaičiuoti ne daugiau, kaip nuo devynių (9).
 - 9.5.3. Kilus ginčui dėl baigto skaičiavimo (angl. *stall-out*), markeris tęsia sekundžių skaičiavimą ne daugiau, kaip nuo aštuonių („stalling 8“).
 - 9.5.4. Kilus ginčui dėl bet kokio kito taisyklių pažeidimo, įskaitant „pick“ taisyklės pažeidimą, sekundžių skaičiavimas tęsiamas ne daugiau, kaip nuo šešių (6).
- 9.6. Tęsti skaičiavimą „ne daugiau, kaip nuo n“, kai n yra skaičius tarp vieno (1) ir devynių (9), reiškia:
 - 9.6.1. Jeigu paskutinis skaičius sekundžių skaičiavime prieš žaidimo sustabdymą yra „x“, tai skaičiavimas pradedamas nuo „stalling x + 1“, arba nuo „stalling n“, žiūrint kuris iš šių skaičių yra mažesnis.

10. Disko žymėjimas (angl. *check*)

- 10.1. Kai tik žaidimas sustoja dėl minutės pertraukėlės, baudos, taisyklių pažeidimo, ginčo dėl disko perėmimo, ginčo dėl taško įskaitymo, techninio sustabdymo, traumos ar diskusijos, žaidimas turi būti pratęsimas, kaip įmanoma greičiau atžymint (angl. *check*) diską. Žymėjimas gali būti uždelsiamas tik užsitęsus diskusijai ar ginčui.
- 10.2. Žaidėjo pozicija po pažeidimo paskelbimo (išskyrus minutės pertraukėlės metu ir jeigu nenurodyta kitaip):
 - 10.2.1. Jeigu žaidimas sustabdomas prieš disko išmetimą, visi žaidėjai privalo užimti tas pačias pozicijas, kurias užėmė prieš žaidimo sustabdymą;
 - 10.2.2. jei žaidimas buvo sustabdytas diskui esant ore:
 - 10.2.2.1 jeigu diskas yra sugrąžinamas jį išmetusiam žaidėjui, visi žaidėjai privalo užimti pozicijas, kurias užėmė prieš puolančiosios komandos žaidėjui išmetant diską, arba pažeidimo paskelbimo metu (priklauso nuo to, kas buvo anksčiau);
 - 10.2.2.2. Jeigu žaidimo eiga nesikeičia, visi žaidėjai privalo užimti pozicijas, kurias užėmė, kai diskas buvo pagautas arba palietė žemę.
 - 10.2.2.3. Jeigu žaidėjas (ne metikas) perima diską po neginčijamo pažeidimo, visi žaidėjai privalo užimti pozicijas, kurias užėmė prieš žaidimo sustabdymą.
 - 10.2.3. Visi žaidėjai privalo būti savo užimamose pozicijose iki tol, kol atžymimas diskas.
- 10.3. Bet kuris žaidėjas turi teisę trumpam užlaikyti sustabdytą žaidimą, tam, kad sutvarkytų netinkamą/trukdančią įrangą, tačiau intensyvus žaidimas dėl šio tikslo stabdomas būti negali.
- 10.4. Žmogus, atžymintis diską, prieš paleisdamas žaidimą privalo įsitikinti, ar priešininkų komanda pasiruošusi. Patariama tai daryti komunikuojant su artimiausiai esančiu varžovų komandos žaidėju.
 - 10.4.1. Jei disko atžymėjimas yra nepagrįstai uždelsiamas, priešininkų žaidėjas gali skelbti žodinį įspėjimą („žaidimo delsimas“ (angl. *Delay of Game*)) ir jei delsimas tęsiasi, leidžiama žodžiu atžymėti diską be priešininkų patvirtinimo, sušunkant „Diskas žaidžiamas“ (angl. *disc in*).
- 10.5. Norint paleisti žaidimą:
 - 10.5.1. Kai metikas turi diską:
 - 10.5.1.1. Jei diskas yra lengvai pasiekiamas kuriam nors iš besiginančios komandos žaidėjų, jis privalo paliesti diską.
 - 10.5.1.2. Jei diskas nėra lengvai pasiekiamas kuriam nors iš besiginančios komandos žaidėjų, metikas privalo atžymėti diską paliesdamas juo žemę ir žodžiu pranešdamas apie paleistą žaidimą, t.y. sušukdamas „diskas žaidžiamas“ (angl. *disc in*);
 - 10.5.2. Kai diskas yra ant žemės, ginančiosios komandos žaidėjas esantis arčiausiai disko privalo paleisti žaidimą sušukdamas „diskas žaidžiamas“ (angl. *disc in*)”.
- 10.6. Jei puolančiosios komandos žaidėjas su disku pradeda metimą neatžymėjęs disko arba yra pažeidžiama 10.2. taisyklė, metimas laikomas neįvykysiu, neatsižvelgiant į tai, ar jis buvo užbaigtas, ar ne. Diskas grąžinamas į vietą, iš kurios turėjo būti paleistas žaidimas ir žaidimas tęsimas atžymėjęs diską.

11. Užribiai

- 11.1. Aikštėlės perimetro linija žymi aikštės ribas. Perimetro linija ir visa, kas yra už jos, yra laikoma užribiu. Visi esamuoju momentu nežaidžiantys asmenys taip pat yra laikomi užribio dalimi.
- 11.2. Užribiu yra laikoma teritorija esanti už aikštės perimetro linijos ir visa, kas yra kontakte su šia teritorija, išskyrus besiginančios komandos žaidėjus, kurie visuomet laikomi esantys aikštės ribose, dėl tikslo žaisti į diską.

- 11.3. Puolantysis žaidėjas, kuris nėra užribyje, yra laikomas esantis aikštelės ribose.
- 11.3.1. Ore esantis žaidėjas išlaiko savo statusą iki tol, kol pasiekia žaidimo aikštelę arba užribį.
- 11.3.2. Jei puolančiosios komandos žaidėjas turintis diską yra aikštelės ribose ir po to paliečia užribį, jis visvien yra laikomas esąs aikštelės ribose.
- 11.3.2.1. Jei puolančiosios komandos žaidėjas su disku palieka aikštelės ribas, jis privalo užimti atramos tašką aikštės viduje ties vieta, kur buvo kirta perimetro linija (išskyrus 14.2 situaciją).
- 11.3.3. Žaidėjų kontaktas nedaro įtakos žaidėjo statusui, nepaisant to, ar abu žaidėjai prieš kontaktą buvo aikštės viduje, ar užribyje.
- 11.4. Diskui esant aikštėje jis laikomas „žaidžiamu“, nebent reikia pradėti ar paleisti žaidimą.
- 11.5. Diskas laikomas išėjusiu už aikštelės ribų, kai tik jis paliečia užribį, ar užribyje esantį puolančiosios komandos žaidėją. Puolančiosios komandos žaidėjo rankose esantis diskas turi tokį patį statusą, kaip ir tas žaidėjas. Jei diskas tuo pačiu metu yra laikomas ar liečiamas daugiau nei vieno puolančiosios komandos žaidėjo, vienam iš šių žaidėjų esant užribyje, - diskas taip pat įgyja užribio statusą.
- 11.6. Diskas skridamas gali kirsti perimetro liniją ir grįžti į aikštelę. Gynėjai, siekdami sustabdyti tokį diską, gali žaisti užribyje.
- 11.7. Disko išėjimo į užribį vieta yra laikoma esanti arčiausiai tos vietos, kur prieš diskui kertant užribio liniją, paliečiant užribį, ar užribyje esantį žaidėją, diskas paskutinį kartą:
- 11.7.1. buvo dalinai arba visiškai virš aikštelės ir kirto aikštės perimetro liniją; arba
- 11.7.2. buvo kontakte su aikštės statusą turinčiu žaidėju.
- 11.8. Jei diskas yra užribyje ir nuo vietos, iš kurios turėtų būti tęsiamas žaidimas, yra nutolęs daugiau, kaip per tris (3) metrus – nežaidžiantys žaidėjai gali priartinti diską. Puolančiosios komandos žaidėjas privalo diską atsinešti paskutinius tris (3) metrus iki aikštelės.

12. Gaudytojai ir jų pozicija

- 12.1. Disko pagavimas užskaitomas pademonstravus stabilią (nesisukančio) disko kontrolę.
- 12.2. Jei žaidėjas praranda disko kontrolę dėl kontakto su žeme, savo komandos žaidėju ar teisėtą poziciją aikštelėje užėmusiu priešininkų komandos žaidėju – pagavimas nėra užskaitomas.
- 12.3. Toliau sekantys disko praradimai yra laikomi užribiu ir disko pagavimas šiais atvejais nėra įskaitomas:
- 12.3.1. kai puolančiosios komandos žaidėjas gaudydamas diską yra užribyje, arba
- 12.3.2. kai gaudant diską puolančiosios komandos žaidėjo pirmasis kontaktas su žeme įvyksta užribyje, vis dar turint diską.
- 12.4. Diską pagavęs žaidėjas tampa metiku.
- 12.5. Jei diską tuo pačiu metu pagauna ir besiginančios ir puolančiosios komandos žaidėjai, diskas lieka puolančiųjų komandai.
- 12.6. Žaidėjas, užėmęs teisėtą poziciją aikštelėje, turi teisę joje likti ir priešininkų komandos žaidėjai turėtų išvengti kontakto su juo.
- 12.7. Kiekvienas žaidėjas turi teisę užimti bet kurią vietą aikštelėje, jei ji nėra užimta priešininkų komandos žaidėjo, t.y. užsiimant poziciją aikštelėje negali būti inicijuojamas fizinis kontaktas su varžovais.
- 12.7.1. Tačiau, kai diskas yra ore, žaidėjas negali judėti tokiu būdu, kuriuo sutrukdytų priešininkui judėti link disko kitų žaidėjų neužimtoje erdvėje.
- 12.8. Visi žaidėjai turi stengtis išvengti kontakto su kitais žaidėjais ir nėra tokios situacijos, kuomet žaidėjas gali pateisinti inicijuotą kontaktą. Žaidimas į diską nesuteikia teisės inicijuoti kontaktą su kitais

Žaidėjais.

- 12.9. Netyčinis kontaktas, neturintis įtakos žaidimui ar žaidėjų saugumui, gali įvykti dviems ar daugiau žaidėjų judant į tą patį tašką. Žaidėjai privalo stengtis išvengti netyčinio kontakto, nors jis ir nelaikomas bauda.
- 12.10. Žaidėjai negali naudoti savo rankų ar kojų, siekiant sutrukdyti varžovui laisvai judėti.
- 12.11. Joks žaidėjas negali fiziškai padėti kitam žaidėjui judėti; taip pat naudoti priemones, kurios fiziškai padėtų gaudyti diską dėl patirto kontakto.

13. Disko praradimas

- 13.1. Diskas yra prarandamas ir puolančioji komanda keičiasi, kai:
 - 13.1.1. diskas paliečia žemę nebūdamas puolėjo kontrolėje (“žemė”, angl. *down*);
 - 13.1.2. perdavimą pagauna besiginančios komandos žaidėjas (“perėmimas”, angl. *interception*);
 - 13.1.3. diskas kontaktuoja su užribiu (“užribis”, angl. *out-of-bounds*);
 - 13.1.4. pulo metu diską gaudanti komanda paliečia diską dar prieš jam nusileidžiant ant žemės, tačiau nesugeba išsaugoti disko („pamestas pulas“, angl. *dropped pull*).
- 13.2. Diskas yra prarandamas, puolančioji komanda keičiasi ir žaidimas sustoja, kai:
 - 13.2.1. Yra padaroma neginčijama pražanga puolime;
 - 13.2.2. metikas nespėja išmesti disko prieš jo markeriui pradendant tarti “dešimt” skaičiuojant sekundes (“laikas”, angl. *stall-out*);
 - 13.2.3. diskas yra perduodamas vieno puolėjo kitam, ir perdavimo metu abu puolančiosios komandos žaidėjai liečia diską (“perdavimas rankomis”, angl. *hand-over*);
 - 13.2.4. metikas tyčia nukreipia perdavimą į save, mesdamas į kitą žaidėją (“nukreipimas”, angl. *deflection*);
 - 13.2.5. diską išmetęs žaidėjas pagauna diską antrą kartą dar prieš jį paliečiant bet kuriam kitam žaidėjui aikštelėje (“dvigubas lietimasis”, angl. *double touch*);
 - 13.2.6. puolantysis žaidėjas tyčia fiziškai padeda komandos nariui judėti taip, kad jis pagautų perdavimą;
 - 13.2.7. puolantysis žaidėjas naudoja priemones, kurios jam fiziškai padeda pagauti perdavimą.
- 13.3. Jei žaidėjas mano, jog buvo prarastas diskas, jis privalo nedelsiant paskelbti atitinkamą pažeidimą. Jei priešininkų komanda nesutinka, jie turi skelbti ginčą. Jei po diskusijos žaidėjai negali susitarti, arba yra neaišku, kas atsitiko, diskas privalo būti grąžinamas paskutiniajam jį turėjusiam ir su skelbimu nesusijusiam puolėjui.
- 13.4. Jei paskelbiamas skubotas skaičiavimas (angl. *fast count*), dėl to, kad įvykusioje situacijoje puolėjas neturėjo tinkamos galimybės paskelbti skuboto skaičiavimo dar prieš gynėjui paskelbiant laiką (angl. *stall out*), skelbimas vertinamas, kaip ginčas, dėl laiko pasibaigimo (angl. *contested stall out*) (žr. 9.5.3.)
 - 13.4.1. Jei metikas, pasibaigus sekundėms, paskelbia buvus skubotą skaičiavimą, tačiau išmeta perdavimą, kuris nėra pagaunamas – diskas laikomas prarastu ir žaidimas tęsiamas atžymint diską
- 13.5. Puolančiajai komandai praradus diską bet kuris priešininkų komandos žaidėjas gali jį paimti, išskyrus:
 - 13.5.1. kai diskas prarandamas jį perimant varžovų komandos žaidėjui (angl. *interception*), žaidėjas perėmęs diską privalo tapti metiku;
 - 13.5.2. kai diskas prarandamas dėl puolančiosios komandos gaudytojo baudos, diskas atitenka žaidėjui, prieš kurį buvo prasižengta.
- 13.6. Jei po disko perėmimo pasikeitusios puolančiosios komandos žaidėjas, perėmęs diską tyčia numeta

ar padeda diską ant žemės – jis privalo pasiimti diską ir pratęsti žaidimą atžymėdamas diską.

- 13.7. Pasikeitus puolančiajai komandai žaidimas yra tęsiamas iš vietos, kur:
 - 13.7.1. diskas sustojo, arba buvo pakeltas puolėjo;
 - 13.7.2. diską perėmęs žaidėjas sustojo;
 - 13.7.3. prieš prarandant diską stovėjo metikas (13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5 atvejais) arba
 - 13.7.4. prieš prarandant diską stovėjo puolančiosios komandos žaidėjas (13.2.6., 13.2.7 atvejais);
 - 13.7.5. įvyko neginčijama puolančiosios komandos gaudytojo bauda.
- 13.8. Jei diskas prarandamas užribyje, arba paliečia užribį jau po praradimo, metikas turi užimti atramos tašką toje centrinės žaidimo aikštės vietoje, kuri yra arčiausiai tos vietos, ties kuria diskas paliko aikštelę (žr. 11.7).
 - 13.8.1. Jei 13.8 netinka konkrečiai situacijai, tuomet atramos taškas privalo būti užimamas vadovaujantis 13.9, 13.10, arba 13.11. punktais.
- 13.9. Jei diskas yra prarandamas centrinėje žaidimo aikštės dalyje, tai metikas turi užimti vietą šioje aikštės dalyje.
- 13.10. Jei diskas prarandamas puolančiosios komandos ginamoje zonoje, tai metikas atramos tašką turi užimti arčiausiame taške ant taškų pelnyimo zonos linijos.
- 13.11. Jei diskas yra prarandamas puolančiosios komandos taškų pelnyimo zonoje, tai metikas gali pasirinkti, kur užimti atramos tašką:
 - 13.11.1. savo komandos ginamojoje zonoje, vietoje, kur buvo prarastas ar perimtas diskas; arba
 - 13.11.2. ant savo komandos ginamos zonos linijos, arčiausiai tos vietos, kur buvo prarastas ar perimtas diskas.
 - 13.11.2.1. Pastaruoju atveju puolėjas, ketinantis paimti diską, prieš jį pakeliant gali perspėti aikštėje esančius žaidėjus, jog diskas bus pradedamas žaisti nuo zonos linijos, pilnai sau virš galvos ištiesdamas vieną ranką.
 - 13.11.3. Neatidėliotinas pajudėjimas, nesugebėjimas pajudėti arba žaidėjų perspėjimas, jog bus pasinaudota linijos taisykle (žr. 13.11.2.1.), apsprendžia, kuri vieta bus laikoma atspirties tašku. Jos pakeisti negalima.
- 13.12. Jei praradus diską žaidimas buvo pratęstas nepranešant pagal taisykles, žaidimas yra sustabdomas ir diskas gražinamas į vietą, kur įvyko perėmimas, ar buvo prarastas diskas. Žaidėjai užima pozicijas, kurias užėmė tuo metu, kai buvo prarastas diskas ir žaidimas pratęsiamas pagal taisykles atžymint diską.

14. Taškų pelnymas

- 14.1. Taškas yra pelnomas, kai žaidėjas, esantis aikštėje, perduoda diską savo komandos draugui, esančiam taškų pelnyimo zonos viduje, neturinčiam jokio kontakto su užribiu (pastaba 12.1, 12.2).
 - 14.1.1. Jeigu žaidėjas yra įsitikinęs, kad buvo pelnytas taškas jis gali skelbti „tašką“ ir žaidimas turi sustoti. Jei skelbimas yra atsiimamas (angl. *retracted*) arba dėl skelbimo kyla ginčas - taškas nėra įskaitomas, žaidimas tęsiamas atžymėjus diską.
- 14.2. Jeigu žaidėjas turintis diską atsiduria taškų pelnyimo zonos viduje, tačiau nepelno taško pagal 14.1, žaidėjas turi grįžti iki arčiausios vietos ties taškų pelnyimo zonos linijos ir įtvirtinti atraminę koją aikštėje.
- 14.3. Disko pagavimo ir taško pelnyimo laikas yra fiksuojamas tuomet, kai diskas yra pagautas ir įvyksta gaudančiojo kontaktas su taškų zona.

15. Baudos, klaidos ir kiti taisyklių pažeidimai

- 15.1. Taisyklių nesilaikymas, kai įvyksta ne atsitiktinis fizinis kontaktas tarp dviejų ar daugiau priešingų

komandų žaidėjų, vadinamas bauda.

- 15.2. Taisyklių nesilaikymas, kai suklysta markeris (žr. Žodyną) ar padaromi žingsniai, vadinami klaidomis (angl. *infraction*). Dėl klaidų žaidimas nėra stabdomas.
- 15.3. Kiekvienas kitas taisyklių nesilaikymas yra vadinamas taisyklių pažeidimu (angl. *violation*).
- 15.4. Tik žaidėjas, prieš kurį buvo nusižengta, gali skelbti baudą (angl. *foul*).
- 15.5. Tik su disku esantis puolančios komandos žaidėjas gali reikšti pretenzijas dėl markerio klaidų, sušukdamas atitinkamo pažeidimo pavadinimą. Tačiau bet kuris besiginančios komandos žaidėjas esantis aikštėje gali metančiajam žaidėjui skelbti žingsnius (angl. *travel*).
- 15.6. Bet kuris priešininkų komandos žaidėjas gali skelbti taisyklių pažeidimus (angl. *violation*), sušukdamas atitinkamo pažeidimo pavadinimą ar tiesiog "pažeidimas", jei kitaip nenurodyta konkrečioje taisyklėje.
- 15.7. Kai yra paskelbiama bauda arba pažeidimas, dėl kurio stabdomas žaidimas, žaidėjai turi sustabdyti žaidimą ženklais ar balsu pranešdami apie sustabdymą, taip perduodami informaciją vieni kitiems aikštėje. Jeigu žaidimas buvo sustabdytas tam, kad būtų išsiaiškinta tam tikra situacija, nors nebuvo jokio pažeidimo paskelbimo, yra laikoma, kad paskelbimas buvo tuo metu, kai prasidėjo diskusija.
- 15.8. Skelbimai dėl nusižengimo taisyklėms negali būti atidėliojami ir turi būti skelbiami iš karto pastebėjus pažeidimą.
- 15.9. Jei žaidėjas neteisingai skelbia žaidimo sustabdymą dėl to, kad neišgirdo, ar neteisingai išgirdo skelbimą, kad nežinojo atitinkamos taisyklės, arba kai nedelsiant nepaskelbė pažeidimo:
 - 15.9.1. Jeigu diskas atitenka puolančiai komandai arba lieka pas ją, žaidimas pratęsiamas.
 - 15.9.2. Jeigu diskas neatitenka puolančiai komandai arba ji neišsaugoja disko, jis privalo būti gražintas paskutiniam su paskelbimu nesusijusiam metikui.
- 15.10. Jei žaidėjas, kuriam yra paskelbiama bauda, klaida ar kitas taisyklių pažeidimas, su tuo nesutinka, jis gali paskelbti ginčą (angl. *contest*).
- 15.11. Jei žaidėjas, paskelbęs baudą, klaidą ar kitą taisyklių pažeidimą, vėliau nusprendžia, jog skelbimas buvo neteisingas, jis gali atsiimti savo skelbimą, sušukdamas „atšaukta“ (angl. *retracted*). Žaidimas pratęsiamas atžymint diską (angl. *check*).

16. Žaidimo tęsimas po baudos ar kito taisyklių pažeidimo paskelbimo

- 16.1. Kaskart paskelbus baudą ar kitą taisyklių pažeidimą, žaidimas yra stabdomas ir disko perėmimas nėra galimas (išskyrus situacijas, aprašytas 15.9., 16.2. ir 16.3).
- 16.2. Jeigu bauda ar kitas taisyklių pažeidimas yra:
 - 16.2.1. Paskelbtas prieš žaidėją su disku ir šis išmeta pasą, arba
 - 16.2.2. Paskelbtas žaidėjui su disku atliekant metimą, arba
 - 16.2.3. Paskelbtas arba atsitinka, kai diskas yra ore, tuomet žaidimas yra tęsiamas, kol nustatomas disko statusas.
 - 16.2.4. Kai disko statusas aiškus:
 - 16.2.4.1. jeigu baudą ar kitą žaidimo taisyklių pažeidimą paskelbusi komanda gauna arba išsaugo diską perdavimo metu - žaidimas yra tęsiamas. Žaidėjai paskelbę žaidimo stabdymą gali paskelbti, kad žaidimas tęsiamas (angl. *play on*), tam, kad nurodytų jog taikoma ši taisyklė;
 - 16.2.4.2. jeigu baudą ar kitą žaidimo taisyklių pažeidimą paskelbusi komanda neįgauna disko arba neišsaugo disko po perdavimo, žaidimas yra stabdomas.
 - 16.2.4.2.1. Jeigu baudą ar kitą žaidimo taisyklių pažeidimą paskelbusi komanda yra

įsitikinusi, kad disko praradimui įtakos turėjo bauda ar kitas žaidimo taisyklių pažeidimas, kuris buvo paskelbtas - diskas privalo būti grąžintas metikui ir žaidimas pratęsimas atžymėjus diską (angl. *check*), nebent kita taisyklė nurodo kitaip.

- 16.3. Nepriklausomai nuo to, kada buvo paskelbta bauda ar kitas taisyklių pažeidimas, jeigu žaidimas nebuvo pilnai sustabdytas ir jeigu žaidėjai iš abiejų komandų sutinka, kad bauda ar kitas taisyklių pažeidimas neturėjo realios įtakos žaidimo rezultatui, tuomet žaidimas yra tęsiamas. Šios taisyklės nepanaikina jokia kita taisyklė.
- 16.3.1. Jeigu šiuo atveju yra pelnomas taškas – jis yra įskaitomas.
- 16.3.2. Kitu atveju dėl baudos ar taisyklių pažeidimo nukentėjusi komanda turi teisę išlyginti pozicinius pranašumus, kuriuos dėl nusižengimo taisyklėms įgijo priešininkų komanda ir žaidimas pratęsimas atžymėjus diską (angl. *check*).

17. Baudos

- 17.1. Pavojingas žaidimas:
- 17.1.1. Neapgalvotas kitų aikštelėje esančių žaidėjų saugumo nepaisymas yra laikomas pavojingu žaidimu ir turėtų būti laikomas bauda, nepaisant ar įvyko kontaktas ir koku metu jis įvyko. Šios taisyklės nepanaikina jokia kita taisyklė. Paskelbus pavojingą žaidimą, o priešininkui nesutinkant - ginčas sprendžiamas, kaip bauda (žiūrėti sk. 17).
- 17.2. Gynėjo bauda prieš gaudytoją (angl. *defensive receiving fouls*):
- 17.2.1. Gynėjo bauda prieš puolančios komandos diską gaudantį žaidėją laikoma įvykusia tuomet, kai gynėjas inicijuoja kontaktą su gaudytoju prieš jam bandant sugauti diską gaudymo metu ar iš karto po disko pagavimo.
- 17.2.1.1. Gynėjui padarius neginčijamą baudą prieš gaudytoją, gaudytojas tęsia žaidimą su disku nuo tos vietos, kur įvyko nusižengimas. Jeigu taikoma 14.2. taisyklė, diskas yra nežaidžiamas, kol nenustatomas atramos taškas (angl. *pivot point*) ant taškų zonos linijos, esančios arčiausiai taško, kur buvo padaryta bauda. Kilus ginčui dėl baudos, diskas grąžinamas puolėjui, išmetusiam diską.
- 17.3. Išstumianti bauda (angl. *force-out*):
- 17.3.1. Išstumianti bauda laikoma įvykusia tuomet, kai ore esantis puolėjas pagauna diską ir prieš jam nusileidžiant ant žemės gynėjas prieš jį prasižengia taip, kad tai priverčia puolėją:
- 17.3.1.1. vietoje aikštelės vidaus nusileisti užribyje; arba;
- 17.3.1.2. vietoje taškų pelnyimo zonos nusileisti centrinėje aikštės zonoje.
- 17.3.2. Gaudant diską gynėjas padaro baudą, tačiau puolėjas nusileidžia taškų pelnyimo zonoje – taškai įskaitomi.
- 17.3.3. Kilus ginčui dėl jėgos baudos, diskas yra grąžinamas jį išmetusiam metikui tuo atveju, jei diską gaudęs puolėjas nusileidžia užribyje. Kitu atveju diskas lieka su jį pagavusiu puolėju.
- 17.4. Markerio baudos:
- 17.4.1. Markerio baudos fiksuojamos tuomet, kai:
- 17.4.1.1. markeris yra užėmęs neleistiną poziciją (žr. 18.1) ir įvyksta kontaktas su metiku; arba
- 17.4.1.2. markeris inicijuoja kontaktą su metiku arba kontaktas įvyksta besiginančiam žaidėjui ir metikui bandant užimti tą pačią dar neužimtą vietą aikštelėje dar prieš išmetant diską.
- 17.4.1.3. Jeigu markerio bauda fiksuojama prieš metikui išmetant diską, bet ne metimo metu, metikas gali skelbti pažeidimą dėl kontakto, pasakydamas „kontaktas“ (angl. *Contact*). Jeigu markeris pažeidimo neginčia, žaidimas nesustoja ir

markeris turi tęsti skaičiavimą nuo 1.

- 17.5. Atimto disko baudos (angl. *strip fouls*):
 - 17.5.1. Atimto disko bauda laikoma įvykusia, kai dėl gynėjo taisyklių pažeidimo puolėjas praranda pagautą diską.
 - 17.5.2. Jei užbaigto pagavimo atveju būtų buvę pelnyti taškai ir nusižengimas nėra ginčijamas - taškai įskaitomi.
- 17.6. Puolančiosios komandos gaudytojo pražangos (angl. *offensive receiving fouls*):
 - 17.6.1. Puolančiosios komandos gaudytojo pražanga gali būti fiksuojama tuomet, kai gaudytojas inicijuoja kontaktą su gynėju dar prieš, per ir iš karto po bet kurio žaidėjo bandymo žaisti į diską.
 - 17.6.2. Jei bauda nėra ginčijama, jos rezultatas yra disko perėmimas (t.y. pasikeitusi puolančioji komanda) ties ta vieta, kur įvyko bauda.
 - 17.6.3. Jei metimas yra užbaigiamas ir puolanti komanda skelbia ginčą (angl. *contest*), tuomet diskas grąžinamas jį išmetusiam puolėjui.
- 17.7. Puolėjo/arba metimo pražangos (angl. *offensive throwing fouls*):
 - 17.7.1. Puolėjo metimo pražanga laikoma įvykusia tuomet, kai metikas inicijuoja kontaktą su gynėju, kuris užima teisėtą poziciją.
 - 17.7.2. Netyčinis puolėjo kontaktas prieš gynėją, įvykęs puolėjui darant įtupstą ar kitą judesį, nėra laikomas pražanga, tačiau tokio kontakto turėtų būti stengiamasi išvengti.
- 17.8. Blokavimo baudos (angl. *blocking fouls*):
 - 17.8.1. Blokavimo bauda laikoma įvykusia tuomet, kai žaidėjas užima aikštelėje tokią poziciją, dėl kurios judančiam oponentui nepavyksta išvengti kontakto. Tai turi būti laikoma arba bauda prieš gaudymo momentą, arba netiesiogine bauda (priklausomai nuo situacijos).
- 17.9. Netiesioginės baudos (angl. *indirect fouls*):
 - 17.9.1. Netiesioginės baudos gali būti fiksuojamos tuomet, kai įvyksta kontaktas tarp disko gaudančio puolėjo ir gynėjo, tačiau šis kontaktas tiesiogiai nepaveikia bandymo žaisti į diską.
 - 17.9.2. Jei netiesioginė bauda nėra ginčijama, tuomet žaidėjas, prieš kurį buvo prasižengta, turi teisę užimti tokią poziciją aikštelėje, kuri išlygintų baudos žalą.
- 17.10. Kompensuojančios baudos (angl. *offsetting fouls*):
 - 17.10.1. Jei baudos tame pačiame žaidimo epizode yra skelbiamos tiek puolančiosios, tiek besiginančios komandos žaidėjų, - diskas grąžinamas metikui.
 - 17.10.2. Ne atsitiktinis kontaktas įvykęs dėl dviejų oponentų judėjimo link to paties taško vienu metu turėtų būti laikomas kompensuojančiąja bauda.

18. Klaidos ir taisyklių pažeidimai

- 18.1. Markerio klaidos:
 - 18.1.1. Šiame punkte išvardintos markerio klaidos:
 - 18.1.1.1. Skubotas skaičiavimas (angl. *fast count*). Ši klaida laikoma įvykusia, jei markeris: 18.1.1.1.1. pradeda skaičiuoti sekundes neatžymėtam, t.y. "nežaidžiamam" diskui; 18.1.1.1.2. pradeda skaičiavimą ne nuo žodžio "Stalling"; 18.1.1.1.3. skaičiuoja sekundes greitesniais nei vienos sekundės tarp skaičių intervalais; 18.1.1.1.4. tęsia skaičiavimą neteisingai (t.y. neatėmęs sekundžių nuo prieš tai suskaičiuoto laiko arba neskaičiuoja iš naujo, kai to yra reikalaujama); ar 18.1.1.1.5. pradeda skaičiuoti sekundes nuo neteisingo skaičiaus.
 - 18.1.1.2. "Apžergimas" (angl. *straddle*) – puolėjo atraminis taškas atsiranda linijoje, jungiančioje markerio kojas, t.y. markeris "apžergia" puolėjo atramos tašką ir taip apriboja jo judesius.
 - 18.1.1.3. "Disko atstumas" (angl. *disc space*) - bet kuri markerio kūno dalis atsiranda per

mažesnę nei disko skersmuo atstumą nuo metiko liemens. Tačiau, jei šis atstumas sumažėjo tik dėl metiko judesio - tai nelaikoma markerio klaida.

18.1.1.4. "Apkabimas" (angl. *wrapping*) – puolėjo kūnas ar jo dalis virš atraminio taško atsiranda linijoje, esančioje tarp markerio plaštakų ar rankų, t.y. markeris tarsi "apkabina" puolėjo atramos tašką ir taip apriboja jo judesius. Jeigu tokia situacija įvyksta tik dėl puolėjo judėjimo, tai nėra taisyklių pažeidimas.

18.1.1.5. "Dviguba gynyba" (angl. *double team*) - bet kuris kitas gynėjas apart markerio prisitarna prie metiko arčiau nei trimis (3) metrais, skaičiuojant nuo puolėjo atramos taško, ir užima šią poziciją ne dėl kito priešininkų komandos žaidėjo gynimo. Paprastas prabėgimas pro tokią gynybinę poziciją nėra laikomas dviguba gynyba.

18.1.1.6. "Vaizdo blokavimas" (angl. *vision blocking*) - markeris tyčia riboja puolėjo regos lauką.

18.1.2. Markerio klaida gali būti ginčijama besiginančios komandos. Tokiu atveju žaidimas sustoja.

18.1.3. Po visų markerio taisyklių pažeidimų, išvardintų 18.1.1., kurie yra neginčijami, markeris privalo tęsti sekundžių skaičiavimą sumažinęs prieš tai suskaičiuotą laiką viena sekunde

18.1.4. Po markerio klaidos paskelbimo markeris negali tęsti skaičiavimo, kol neužima teisėtos pozicijos, priešingu atveju puolėjas turi teisę vėl skelbti markerio klaidą.

18.1.5. Vietoj markerio klaidos paskelbimo, metikas gali paskelbti taisyklių pažeidimą (angl. *violation*) ir sustabdyti žaidimą, jeigu:

18.1.5.1. Markeris nepasitaiso skaičiuodamas sekundes;

18.1.5.2. Markeris neskaičiuoja sekundžių;

18.1.5.3. Markeris labai grubiai pažeidžia taisykles;

18.1.5.4. Markerio pažeidimai kartojasi.

18.1.6. Jei metikas paskelbia markerio klaidą arba markerio taisyklių pažeidimą ir bando perduoti diską prieš, per ar po pažeidimo paskelbimo – taisyklių pažeidimo paskelbimas neturi jokių pasekmių. Jeigu perdavimas yra netikslus, tai yra laikoma klaida ir diskas atiduodamas priešininkų komandai. Jeigu diskas yra grąžinamas metikui dėl kitokių pažeidimų, markeris turi atitinkamai pakoreguoti sekundžių skaičiavimą.

18.2. Žingsniai (angl. *travel*):

18.2.1. Puolėjas su disku bet kada gali išmesti galiojantį perdavimą su sąlyga, kad diskas išmetamas ne iš užribio, arba, kad atramos taškas yra fiksuotas aikštelės viduje.

18.2.1.1. Aikštės viduje esantis žaidėjas, kuris gaudo diską būdamas ore, gali bandyti išmesti galiojantį perdavimą dar prieš nusileidžiant ant žemės.

18.2.2. Pagavus diską ir nusileidus ne užribyje, metikas privalo nustoti judėjęs kaip įmanoma greičiau, nekeisdamas savo judėjimo krypties, kol užims atramos tašką.

18.2.2.1. Metikas gali išmesti diską dar besistengdamas sustoti po disko pagavimo, tačiau metimo metu jis privalo liesti žemę.

18.2.3. Puolėjas su disku gali pakeisti kryptį tik užimdamas atramos tašką (angl. *pivot point*), kuriame dalis jo kūno nuolat išlaiko kontaktą su žeme, t.y. su atramos tašku.

18.2.4. Gulintis ar klūpintis žaidėjas su disku neprivalo užimti atramos taško.

18.2.4.1. Jeigu žaidėjas atsistoja, tai nėra laikoma žingsniais, jeigu atramos taškas yra toje pačioje aikštės vietoje.

18.2.5. Žingsniai (angl. *travel*) gali būti skelbiami tuomet, kai puolėjas su disku:

18.2.5.1. užima neteisingą atramos tašką aikštelėje;

18.2.5.2. pakeičia judėjimo kryptį dar prieš užimant atspirties tašką, arba prieš išmetant diską;

18.2.5.3. pagavęs diską nesustoja bėgęs taip greit, kaip galėjo;

18.2.5.4. neišlaiko nuolatinio kontakto su atramos tašku prieš išmetant diską (t.y. pakinta atramos taško vieta);

18.2.5.5. neiškaiko kontakto su žeme prieš išmetant diską (pvz., pašoka); arba

- 18.2.5.6. tyčia nepagauna disko iškart, bet gauda jį pasimušinėdamas į orą, kad galėtų judėti neužimdamas atramos taško.
 - 18.2.6. Po neginčijamo žingsnių paskelbimo žaidimas nėra stabdomas:
 - 18.2.6.1. tokiu atveju metikas tiesiog užfiksuoja atsparos tašką vietoje, nurodytoje žaidėjo, kuris skelbė žingsnius. Tai turi įvykti be jokių atidėliojimų iš abiejų oponentų;
 - 18.2.6.2. sekundžių skaičiavimas yra sustabdomas ir metikas negali išmesti disko, kol neužima atramos taško tinkamoje vietoje;
 - 18.2.6.3. markeris pratęsia skaičiavimą pradedamas žodžiu "Stalling".
 - 18.2.7. Jei paskelbus žingsnius išmetamas užbaigtas perdavimas dar prieš atstačius teisingą atramos tašką – besiginanti komanda gali skelbti žingsnių taisyklės pažeidimą. Žaidimas tokiu atveju stabdomas ir diskas gražinamas jį išmetusiam puolėjui. Puolėjas turi grįžti į aikštės vietą, kurią užėmė pažeidimo metu. Žaidimas pratęsimas tik atžymėjus diską (angl. check).
 - 18.2.8. Jei paskelbus žingsnius žaidėjas išmeta nebaigtą perdavimą (t.y. jis nėra pagaunamas) – žaidimas tęsimas.
 - 18.2.9. Jei metikas skelbia ginčą dėl paskelbtų žingsnių ir tai padaro dar prieš išmetant diską – žaidimas stabdomas.
- 18.3. "Pick" taisyklės pažeidimas:
- 18.3.1. Jei vieną žaidėją beginančiam žaidėjui kitas žaidėjas sutrukdo judėti link savo ginamo oponento ar greta jo, gynėjas gali skelbti "Pick" taisyklės pažeidimą. Tačiau „Pick“ taisyklės pažeidimas negalioja, jeigu abu žaidėjai (tiek puolantis, tiek besiginantis) žaidžia į diską.
 - 18.3.1.1. Prieš paskelbdamas „Pick“ taisyklės pažeidimą, gynėjas gali palaukti iki dviejų (2) sekundžių tam, kad galėtų nuspręsti, ar sutrukdymas judėti padarys įtaką žaidimui.
 - 18.3.2. Žaidimui sustojus, gynėjas, sušukęs "Pick", gali užimti sutartą vietą aikštelėje, kurią jis būtų užėmęs, jei jam nebūtų sutrukdyta, jeigu nenurodyta kitaip.
 - 18.3.3. Visi žaidėjai turi stengtis, kad „Pick“ taisyklės pažeidimų įvyktų kuo mažiau.
 - 18.3.3.1. Per bet kokį žaidimo sustabdymą žaidėjai gali susitarti ir šiek tiek pakeisti savo užimamą vietą aikštėje, jeigu tai leis išvengti potencialių „Pick“ taisyklės pažeidimų.

19. Žaidimo stabdymai

- 19.1. Stabdymai dėl traumų:
 - 19.1.1. Žaidimo stabdymas dėl žaidimo metu aikštelėje patirtos traumos skelbiamas garsiai ir aiškiai, balsu pranešant „trauma“ (angl. *injury*). Traumą gali paskelbti bet kas iš traumą patyrusios komandos žaidėjų esančių aikštėje.
 - 19.1.2. Jeigu aikštėje bet kuris žaidėjas turi atvirą arba kraujuojančią žaizdą, žaidimas turi būti stabdomas dėl traumos ir atliekamas neatidėliotinas keitimas. Žaidėjas gali grįžti į aikštę tik tada, kai žaizda užverta ir sutvarstyta.
 - 19.1.3. Jeigu trauma įvyko ne dėl priešininko kaltės, žaidėjas privalo pasirinkti būti pakeistas, arba pasinaudoti savo komandos minutės petraukėle.
 - 19.1.4. Jeigu trauma įvyko dėl priešininko kaltės, žaidėjas gali rinktis pasilikti aikštelėje ar būti pakeistas.
 - 19.1.5. Jeigu sužeistas žaidėjas pagavo diską ir dėl patirtos traumos jį prarado, diskas yra gražinamas jį praradusiam žaidėjui ir ataka tęsiama.
 - 19.1.6. Žaidimo sustabdymas dėl traumos yra laikomas paskelbtu traumos gavimo metu, nebent sužalotas žaidėjas pasirenka tęsti žaidimą iki paskelbiant sustabdymą.
 - 19.1.7. Jeigu diskas buvo ore, kai buvo paskelbtas žaidimo stabdymas, žaidimas tęsimas, kol diskas atitenka vienai ar kitai komandai. Po žaidimo stabdymo dėl traumos, kuri nebuvo baudos pasekmė, paskutinis žaidimas į diską laikomas galiojančiu ir žaidimas tęsimas nuo esamo

taško.

- 19.2. Techniniai stabdymai
 - 19.2.1. Bet kuris žaidėjas pastebėjęs realią grėsmę kitiems žaidėjams gali paskelbti techninį žaidimo stabdymą. Žaidimas privalo sustoti nedelsiant.
 - 19.2.2. Žaidėjas su disku gali skelbti techninį žaidimo stabdymą žaidimo metu, siekiant pakeisti pažeistą žaidimo diską.
 - 19.2.3. Po techninio stabdymo paskelbimo:
 - 19.2.3.1. jeigu techninis trukdis ar stabdymas neturėjo įtakos žaidimui, diskas išlieka jį iškovojusiai komandai. Žaidimas tęsiamas nuo šio taško;
 - 19.2.3.2. jeigu techninis trukdis ar stabdymas turėjo įtakos žaidimui, diskas gražinamas metikui.
- 19.3. Jeigu žaidėjas yra pakeičiamas dėl traumos ar techninio žaidimo sustabdymo dėl nelegalaus įrangos naudojimo, priešininkų komanda taip pat gali pakeisti vieną žaidėją.
 - 19.3.1. Pakeistų žaidėjų vietą užėmę žaidėjai pilnai perima pakeistų žaidėjų statusą (poziciją, disko statusą, suskaičiuotas sekundes ir t.t.).

20. Pertraukos

- 20.1. Žaidėjas, skelbiantis pertrauką, turi suformuoti „T“ raidę rankomis arba pasitelkus diską ir paskelbti „minutės pertraukėlę“ (*angl. time-out*) girdint priešininkų komandos žaidėjams.
- 20.2. Kiekviena komanda gali pasinaudoti (2) pertraukomis per kėlinį.
- 20.3. Kuriai nors komandai pelnius tašką ir dar neparodžius komandų pasiruošimo išmesti pulą ir pradėti naują tašką, žaidėjai iš abiejų komandų gali skelbti savo komandos minutės pertraukėlę. Tuomet pertraukėlė septyniasdešimt penkiais (75) sekundėmis pratęsia laiko tarpą nuo taško pradžios iki pulo išmetimo.
- 20.4. Išmetus pulą, tik puolėjas su disku gali skelbti minutės pertraukėlę. Minutės pertraukėlė prasideda, kai yra parodomas minutės pertraukėlės ženklas („T“ raidė), ir tęsiasi septyniasdešimt penkias (75) sekundes. Po tokios minutės pertraukėlės:
 - 20.4.1. keitimai tarp žaidėjų yra negalimi, išskyrus ketimus dėl patirtos traumos;
 - 20.4.2. Žaidimas tęsiamas iš nepakitusio pertrauką skelbusio žaidėjo atramos taško (*angl. pivot point*);
 - 20.4.3. metiko poziciją užima tas pats žmogus;
 - 20.4.4. visi kiti puolantieji žaidėjai gali užimti norimas vietas aikštėje;
 - 20.4.5. kai puolančios komandos žaidėjai užima pozicijas, besiginančios komandos žaidėjai taip pat gali užimti sau patogias pozicijas aikštėje;
 - 20.4.6. suskaičiuotų sekundžių skaičius išlieka toks pat, koks buvo prieš pertrauką, išskyrus situacijas, kai pasikeičia puolėjo markeris.
- 20.5. Jeigu žaidėjas su disku nori paimti pertraukėlę, kai jo komanda nebeturi pertraukėlių, žaidimas yra stabdomas. Gynėjas prie suskaičiuotų sekundžių turi pridėti dvi (2) sekundes prieš tęsiant žaidimą ir pradeda žaidimą atžymėdamas diską. Jeigu rezultatas pridėjus dvi sekundes tampa lygus dešimčiai (10) ar daugiau sekundžių, tuomet laikas laikomas pasibaigusiu (*angl. stall out*) ir fiksuojamas disko prarandamas.

Terminologijos paaiškinimai (Žodynas)

Atrama (angl. <i>pivot</i>)	Galimybė judėti bet kuria kryptimi išlaikant atramą (dažniausiai t.y. atraminę koją) nuolatiniame kontakte Žeme ties atramos tašku.
Atramos taškas (angl. <i>pivot point</i>)	Pasikeitus puolančioms komandoms, atramos taškas yra nustatomas puolėjui su disku aikštėje įtvirtinant/padedant kūno dalį (dažniausiai koją) atitinkamoje vietoje aikštėje. Po pavykusio disko perdavimo, diską pagavęs puolėjas turi užfiksuoti atramos tašką. Atramos taškas fiksuojamas, kai atraminė koja išlaiko nuolatinį ir nekintamą kontaktą su žeme.
Besiginantis žaidėjas	Bet kuris žaidėjas aikštėje, kurio komanda neturi disko.
Brick	Bet kuris pulas, kuris nusileidžia užribyje nepaliestas puolančios komandos.
Centrinė zona	Žaidimo aikštės dalis įskaičiuojant taškų pelnyto zonos priekines linijas, bet ne taškų pelnyto zonas ir aikštės perimetrą.
Disko praradimas/ puolančių komandų pasikeitimas (angl. <i>turnover</i>)	Bet kuris veiksmas dėl kurio, puolanti komanda praranda diską. Disko praradimas nėra laikomas taisyklių pažeidimu.
Disko sustojimo vieta	Tai vieta, kur diskas buvo pagautas. Tačiau jeigu diskas nebuvo pagautas, o nukrito ant žemės, disko sustojimo vieta yra laikoma ta vieta, kur diskas nukrito arba nuritęs nustojo čiuožti ar riedėti žeme.
Disko turėjimas (angl. <i>possession of the disc</i>)	Nepertraukiamas kontaktas su disku ir nesisukančio bei nejudančio disko kontrolė. Pagavus perdavimą žaidėjas yra laikomas turinčiu diską. Tačiau, jei dėl kontakto su žeme, ar dėl disko judėjimo yra prarandama disko kontrolė – žaidėjas laikomas praradusiu diską. Diskas yra laikomas diską turinčio žaidėjo dalimi. Komanda, kurios narys turi diską, yra laikoma turinčia diską (t.y. puolančia).
Disko žymėjimas (angl. <i>check</i>)	Gynyboje esančio žaidėjo veiksmas, kai žaidėjas paliesdamas diską iš naujo paleidžia/tęsia žaidimą (po žaidimo stabdymo). Jei šalia metiko nėra gynėjo, diskas gali būti atžymimas juo paliečiant žemę.
Gaudytojai (angl. <i>receivers</i>)	Visi puolančios komandos žaidėjai, išskyrus metiką.
Geriausia matymo perspektyva	Matymo taškas iš kurio žaidėjas galėjo geriausiai matyti esantį diską, žemę, žaidėjus, aikštės perimetro ribas, markerį ir gynėjus dalyvaujančius žaidime.
Ginama taškų pelnyto zoną	Taškų pelnyto zona, kurioje besiginanti komanda stengiasi apsiginti nuo puolančios komandos, kad nebūtų pelnytas taškas.
Gynėjai	Gynėjas tai yra žaidėjai, kurie dengia puolančios komandos puolėjus esančius be disko, kai juos skiria trys metrai ar mažiau ir, kai gynėjas reaguoja į puolėjo manevrus.
Kontaktas su žeme	Galioja visiems žaidėjams turintiems tiesioginį kontaktą su žeme dėl atliekamo manevro, įskaitant nusileidimą, arba balanso atgavimą/neišlaikymą (po šuolio, layouto, palinkimo ar kritimo).
Metimo momentas	Momentas, kai puolėjas, turintis diską, atlieka metimo manevrą.
Poveikis žaidimo eigai	Situacija, kai pažeidimas turi įtakos žaidimo eigai, t.y., kai žaidimo rezultatas galėjo būti kitoks, jei pažeidimas nebūtų įvykęs.
Puolama taškų pelnyto zona	Tai zona į kurią diską turinti puolančioji komanda bando pelnyti taškus.

Perėmimas	Kai besiginančios komandos žaidėjas pagauna ir perimą diską, puolėjo mestą kaip perdavimą savo komandos nariui.
Puolantis žaidėjas	Žaidėjas, kurio komanda turi diską.
Skelbimas	Aiškliai girdimas paskelbimas, kad įvyko bauda, pražanga, taisyklių pažeidimas, trauma ar minutės pertraukėlė. Gali būti naudojami šie terminai: bauda (angl. <i>foul</i>), žingsniai (angl. <i>travel</i>), atitinkamas terminas įvykus markerio taisyklių pažeidimui, delsimas (angl. <i>stall</i>), techninis stabdymas (angl. <i>technical</i>), trauma (angl. <i>injury</i>) ir kiti žaidimo taisyklių pažeidimų skelbimai.

Taisyklinga pozicija	Tai tokia stacionari pozicija, kurią užima žaidėjo kūnas, be ištiestų rankų ir kojų, ir su kuria kontakto gali išvengti judantys priešininkų komandos žaidėjai atsižvelgiant į laiką ir nuotolį.
Taškų pelnyimo zona	Viena iš dviejų taškų pelnyimo zonų žaidimo aikštės galuose, kuriose komandos gali pelnyti taškus pagaunant diską puolamoje taškų pelnyimo zonoje.
Taškų pelnyimo zonos linija	Žaidimo aikštės linija atskirianti centrinę žaidimo zoną nuo taškų pelnyimo zonų.
Tyčinis kontaktas	Bet koks judėjimas link/į oponentą (į jo užimamą stacionarią poziciją, ar jo planuojamą užimti poziciją vertinant pagal judėjimo kryptį ir greitį), kuris iššaukia neišvengiamą ne netyčinį kontaktą.
Linija	Tai juosta skirianti žaidimo aikštę nuo užribių. Žaidimo aikštės linijos nepriklauso žaidimo laukui, jos laikomos užribiu.
Linijos skelbimas (angl. <i>line call</i>)	Tai bet kuris skelbimas susijęs su vieta, kur diskas pateko į užribį, ar, kur žaidėjas su disku užima poziciją ant užribio ar taškų pelnyimo zonos linijų. Linijos skelbimai yra susiję su šiais skelbimais: „užribis“ (angl. <i>out-of-bounds</i>), „taškai“ (angl. <i>point</i>), „nuošalė“ (angl. <i>offside</i>).
Markeris (angl. <i>marker</i>)	Tai besiginančios komandos žaidėjas ginantis puolėją su disku ir skaičiuoja jam sekundes.
Metikas (angl. <i>thrower</i>)	Puolančios komandos žaidėjas, turintis diską, arba žaidėjas, kuris ką tik išmetė diską.
Metimas	Disko skrydis po bet kurio metimo judesio, įskaitant apgaulingą bandymą ar tyčia pamestą diską, kurio rezultatas yra kontakto tarp metiko ir disko praradimas. Disko perdavimas yra tolygus metimui.
Metimo judesys	Judesys, kurio metu metikas perkelia metimo impulsą į diską, kad šis pradėtų skristi, yra laikomas metimo judesiu. Atramos taškas ir judesiai po disko paleidimo nėra laikomi metimo judesiais.
Nežaidėjas	Bet kuris asmuo, įskaitant ir žaidžiančių komandų narius, kuris esamu metu nežaidžia aikštelėje.
Netyčinis kontaktas	Bet kuris kontaktas įvykęs žaidimo metu, kuris nėra pavojingas ir neturi realios įtakos žaidimo eigai.
Perimetro linijos	Linijos skiriančios centrinę žaidimo zoną ir taškų pelnyimo zonas nuo užribio. Jos nėra žaidimo aikštės dalis.
Pulas (angl. <i>Pull</i>)	Disko metimas per visą aikštę kitai komandai, kuri pradės ataką po pelnyto taško arba naujame kėlinyje. Pulas nėra laikomas perdavimu.
Savarankiškas disko žymėjimas (angl. <i>self check</i>)	Veiksmas kurį gali atlikti tik metikas turintis diską, paliesdamas disku žemę, tokiu būdu iš naujo paleisdamas žaidimą, kai šalia nėra gynėjo.

Užribis (angl. <i>Out-of-Bounds, OB</i>)	Viskas, kas nėra žaidimo aikštės dalis, įskaitant žaidimo aikštės perimetro linijas.
Žaidėjas	Vienas iš dešimties (10) žaidėjų, kurie yra aikštelėje žaidžiant tašką.
Žaidimo aikštė	Žaidimo aikštė dalis įskaitant centrinę zoną ir taškų pelnyto zonas, išskyrus aikštės perimetrą žyminčias linijas.
Žaidimo stabdymas	Bet koks žaidimo stabdymas dėl pražangos, taisyklių pažeidimo, kilusios diskusijos, traumos ar žaidimo petraukos, kurie reikalauja disko žymėjimo, siekiant tęsti žaidimą.
Žaidimas į diską	Kai diskas yra ore ir žaidėjas bando jį bet koku būdu paliesti, t.y. pagauti arba nublokuoti. Į šį veiksmą įeina ir bėgimas link vietos aikštėje, kur yra tikimasi paliesti diską.

Dokumento licencija

Šis darbas („Iškščiasvydžio taisyklės 2017“) yra licencijuotas pagal Creative Commons Attribution 2.5 licenciją. Licencija ir originalus darbo autorius yra Pasaulinė Skraidančio disko federacija (WFDF) esanti ne pelno siekianti korporacija įregistruota Kolorade, JAV. Tai viešai platinama Teisinio kodekso santrauka (pilną licenciją galima rasti C priedėlyje)

Jūs galite:

- Kopijuoti, platinti, publikuoti ir kitaip naudoti įvairiuose darbuose;
- daryti išvestinius produktus;
- komerciškai naudoti šį darbą.

Laikantis šių sąlygų:

- Jūs turite išlaikyti šio darbo tvarką nurodytą autoriaus ar licencijos suteikėjo;
- Siekiant pakartotinai naudoti, platinti dokumentą turite informuoti susijusius asmenis apie sąlygas ir licenciją taikomą šiam darbui;
- Bet kuri iš šių sąlygų gali būti nereikalaujama, jei jūs turite leidimą naudotis šiuo dokumentu iš WFDF;

Jeigu Jūs sąžiningai naudojate dokumentą ir aukščiau išvardintos teisės nėra pažeidžiamos.

2.3. Ultimeito taisyklės. Rankų signalai.

Rankų signalai yra skirti žaidėjams aikštėje, komandos nariams už aikštės ribų, žiūrovams bei sekretariatui. Patvirtintais rankų ženklais galima aiškiai informuoti apie konkretų rungtynių stabdymą ir jo pasekmes. Žaidėjai yra skatinami naudoti verbalinę komunikaciją kartu su rankų signalais.



1. Pražanga

2. Pažeidimas

3. Taškas



4. Nesutikimas su paskelbtu pažeidimu

5. Sutikimas su paskelbtu pažeidimu

6. Paskelbto pažeidimo atšaukimas

7. Situacija įvyko aikštės viduje / užribyje



8. Diskas ant žemės

9. Diskas ore

10. Pick

11. Žingsniai



12. Disko gynybos pažeidimai

13. Disko praradimas - puolančių komandų pasikeitimas

14. Pažeidimai dėl laiko

15. "offside"



16. Pertraukos paskelbimas



17. Rungtynių stabdymas dėl žaidimo dvasios pažeidimo



18. Sustabdymas



19. 4-i vyrai aikštėje



20. 4-ios moterys aikštėje



21. Žaidimas buvo sustabdytas



22. Paskutinis rungtynių taškas



23. Kas paskelbė pažeidimą / stabdymą

3. Bendrieji Ultimeito principai

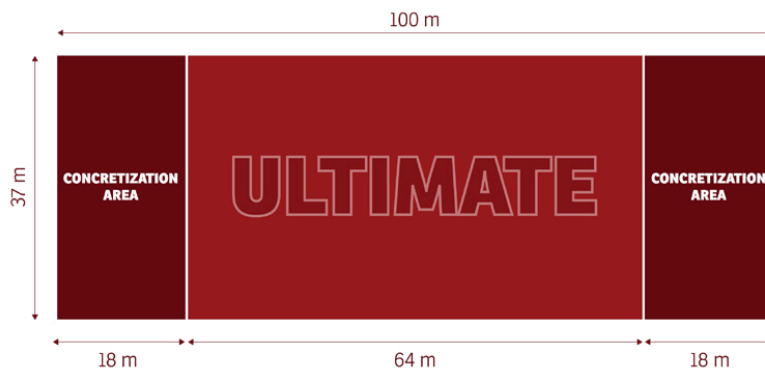
Žaidėjų skaičius:

Žaidėjų skaičius skiriasi priklausomai nuo to ant kokios dangos žaidžiamas. Dažniausiai ultimeitas yra skirstomas į tris formatus:

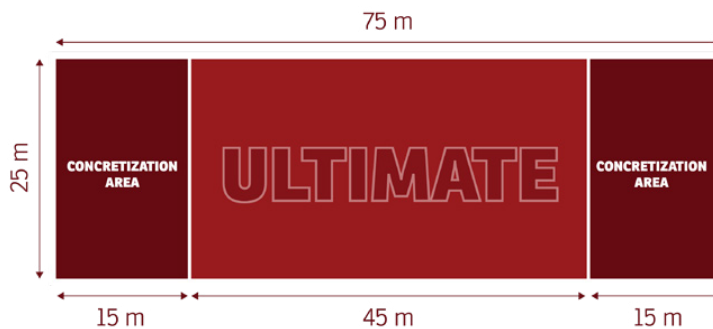
- Lauko/žolės: 7 -i prieš 7-is;
- Paplūdimio: 5-i prieš 5-is;
- Uždarų patalpų: 5-i prieš 5-is /arba 4-i prieš 4-is.

Žaidimo aikštės parametrai:

- Lauko/žolės formate



- Žaidimo aikštė paplūdimyje



- Žaidimo aikštė žaidžiant sporto salėje



3.1. MU Mini Ultimate | APUDD/LFO

(Mokyklos projektas – Mini Ultimate – MU – oficialios taisyklės)

Mini Ultimate – MU įvadas

Atlikę keletą tyrimų ir remdamiesi informacija iš skirtingų bendruomenių, nusprendėme, kad Mini Ultimate gali būti lengvai įdiegtas mokyklose be didelių suvaržymų. Rengdami šį reglamentą peržvelgėme keletą kitų panašių sporto šakų, tokių kaip mini rankinis ir mini krepšinis, nes šios sporto šakos turi panašių iššūkių dėl erdvės apribojimų. Atlikus korekcijas MU buvo pristatytas nestandartiniam formatui. Metodika sukurta ir patvirtinta Portugalijos ultimateito federacijos.

Mini Ultimate (MU) oficialios taisyklės



Taisyklė Nr. 1 – MU

1 punktas. Žaidimas pritaikytas vaikams

MU yra Ultimate pagrindu parengta žaidimo modifikacija, pritaikyta 6–12 metų vaikams ir yra padalinta į 3 lygius:

- Jaunesniems nei 8 m. – skirtas 6 ir 7 metų amžiaus vaikams, tų mokslo metų/sezonui iki gruodžio 31 d.;
- Jaunesniems nei 10 m. – skirtas 8 ir 9 metų amžiaus vaikams, tų mokslo metų/sezonui iki gruodžio 31 d.;
- Jaunesniems nei 12 m. – skirtas 10 ir 11 metų amžiaus vaikams, tų mokslo metų/sezonui iki gruodžio 31 d.

2 punktas. Tikslas

MU yra komandinis sportas, kuriame viena prieš kitą žaidžia dvi komandos po 3-is žaidėjus. Kiekvienos komandos tikslas yra pagauti diską priešininkų komandos taškų pelnyimo zonoje ir ginantis neleisti varžovams to padaryti jų aikštės pusėje. Tai atlikti reikia laikantis žaidimo taisyklių.

Taisyklė Nr. 2 – Aikštė

3 punktas. Žaidimo aikštė

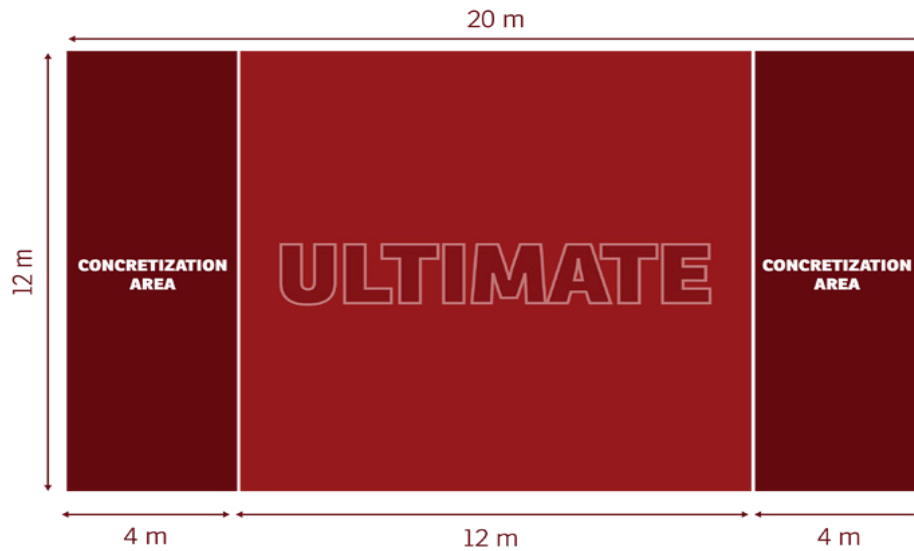
MU žaidžiama sumažintoje aikštėje:

Ilgis: 20 metrų;

Plotis: 12 metrų;

Taškų zonų ilgiai: po 4 metrus.

Leidžiamos didesnės ir dar mažesnės žaidimų aikštelės, jei išlaikomos proporcijos.



4 punktas. Naudojamos perimetro linijos

MU aikštės linijoms naudojami tokie patys sprendimai kaip įprastame ultimate:

- Šoninės ir galinės aikštelės linijos;
- Taškų zonos linijos.

5 punktas. Diskas

Apvalus, gali būti guminis, iš kempinės ar iš įprasto plastiko. Reikalavimai:

- Diametras: tarp 20 ir 25 cm;
- Disko svoris: tarp 110 ir 130 gr.



Taisyklė Nr. 3 - Komandos

6 punktas. Komandos

Kiekviena komanda yra iš 6-ių žaidėjų, vienas jų - kapitonas:

- 3 žaidėjai aikštėje;
- 3 žaidėjai laukia keitimo (privaloma).

7 punktas. Apranga

Kiekvienos komandos žaidėjai dėvi savo komandos spalvos marškinėlius su žaidėjo numeriu priekyje ir nugaroje.



Taisyklė Nr. 4 – Būtinasis sekretoriatas

8 straipsnis. Sekretoriatas: rungtynių laiko, žaidėjų ir taškų sekimas

Sekretorius rungtynių protokole registruoja šią informaciją: žaidėjus - jų vardus, numerius, kiekvieno žaidėjo pagautus diskus taškų zonoje, rezultatyvius perdavimus ir taškus pelnytus už efektyvią gynybą.

Taisyklė Nr. 5 – žaidimas

9 straipsnis. Reguliavimo laikas

Rungtynių formatas padalintas į du kėlinius po 15 min su 5 min pertrauka tarp kėlinių.

Rungtynių laiką stebintis asmuo gali sustabdyti laiką tik išskirtinėmis situacijomis, patvirtinus abiejų komandų kapitonus.

10 straipsnis. Taškų pelnymas

Kiekvienas sėkmingai pagautas diskas varžovų taškų zonoje vertas 1-o taško.

Žaidimas baigiasi, kuomet viena iš komandų pelno 7-is taškus.

Rungtynėse gali būti tik vienas laimėtojas ir vienas pralaimėtojas, o tai reiškia, kad lygiųjų nebūna.

Jei pasibaigus pagrindiniam laikui rezultatas bus lygus, sekantį tašką pelnysianti komanda bus skelbiama nugalėtoja.

Taisyklė Nr. 6 – Žaidėjų keitimai

11 straipsnis. Pakeitimai

Kiekvienas žaidėjas turi dalyvauti abiejuose rungtynių kėlinuose.

Žaidėjams keistis galima po kiekvieno taško ir išskirtiniais atvejais kuomet žaidėjas susižeidė ir rungtynių tęsti negali. Per vieną rungtynių kėlinį abi komandos turi po 1-ą 30 sek pertraukėlę.

Taisyklė Nr. 7 – Techniniai aspektai

12 straipsnis. Kaip žaisti su disku

Kaip ir įprastame Ultimeite taip ir MU, žaidėjai siekia atlikti sėkmingus disko perdavimus komandos nariams tol kol diskas bus pagautas varžovų taškų zonoje. Diskas gali būti perduodamas visomis kryptimis, tačiau turi būti pagaunamas žaidimo aikštėje.

Disko spardymas yra taisyklių pažeidimas (tai traktuojama kaip inventoriaus gadinimas). Toleruojami tik atsitiktiniai susidurimai su disku, kuomet perdavimai skrieja į kojas.

13 straipsnis. Judėjimas turint diską

Puolėjas su disku bėgti negali. Žaidėjas su disku gali judinti tik priešingą koją atraminei, taip keisdamas savo poziciją ar apsisukti aplink savo ašį.

14 straipsnis. Rotacija su disku aikštėje

Žaidėjui pagavus diską (perdavimą) - jis privalo kuo greičiau sustoti. Turint diską rankose galima sukinėtis į šonus, tačiau atraminė koja visada turi būti ant žemės iki disko išmetimo.

15 straipsnis. 5 sekundžių taisyklė

Žaidėjas aikštėje gali laikyti diską iki 5 s (išskyrus tuos atvejus, kai jį gynantysis žaidėjas garsiai neskaičiuoja).

Jei žaidėjas per 5 s neatlieka perdavimo, jo komanda praranda diską.

Taisyklė Nr. 8 – Pažeidimai ir nuobaudos

16 straipsnis. Taisyklių pažeidimai

Po paskelbto taisyklių pažeidimo diskas yra grąžinamas vietą, kurioje buvo padaryta pražanga.

17 straipsnis. Disko keitimas žaidime

Žaidėjas turi 5 s atlikti perdavimą kitam savo komandos nariui. Keičiant padėtį, atstumas tarp besiginančio žaidėjo ir puolėjo su disku turi išlikti ne mažesnis disko skersmeniui.

Taisyklė Nr. 9 – Taisyklės ir elgesys

18 straipsnis. Elgesio taisyklės

Kaip ir Ultimeite, taip ir MU žaidėjai privalo išlaikyti sportišką elgesį ir pagarbą tiek varžovams, tiek savo komandos nariams. Bet kuris nepagarbiai ar neadekvačiai besielgiantis žaidėjas gali būti pakeistas, jei mokytojo ar trenerio nuomone, tai yra geriausias veiksmas.

Kaip ir Ultimeite - MU neleidžiamas joks fizinis kontaktas.

Puolimo ir gynybos metu žaidėjai privalo vengti kontakto su varžovais ir savo komandos nariais.

Žaidėjai turi nepamiršti, kad priešininkai yra žaidimo draugai.

19 straipsnis. Bendroji taisyklė dėl fizinio kontakto

Įvykus fiziniam kontaktui tarp žaidėjų, jie patys turi paskelbti taisyklių pažeidimą - pražangą ir

nuspręsti ar toks kontaktas buvo tyčinis, ar ne, ir priimti tinkamą sprendimą.

20 straipsnis. Atsakomybė už fizinį kontaktą

Įvykus fiziniam kontaktui, žaidėjas, kuris iniciavo kontaktą (nesvarbu tyčinį ar ne) turi prisiimti atsakomybę už pražangą.

21 straipsnis. Gynėjo pražangos

Pick – kai žaidėjas savo kūnu tyčia sustabdo priešininko judėjimą aikštelėje (su disku ar be jo).

Aplėbimai/Wrapping – kuomet gynėjas apglėbia metiką puslankiu ribodamas metimo erdvę.

Bet koks stumdymas aikštelėje ar už jos ribų yra draudžiamas.

22 straipsnis. Pražangos, kurias padarė puolantis žaidėjas

Prasiveržimas jėga (kontaktas) - kai atakuojančios komandos žaidėjas jėga prasiskverbia pro gynybą arba tarp 2-iejų arti vienas kito esančių priešininkų ir dėl to įvyko fizinis kontaktas.

23 straipsnis. Pražangos ir bausmės

Pražangos skelbiamos kai žaidėjas inicijuoja fizinį kontaktą su varžovu specialiai arba netyčia.

Jei pražanga padaryta prieš žaidėją, turint diską ir metimo metu, bet diskas yra pagaunamas komandos nario, žaidimas gali būti tęsiamas nuo disko pagavimo vietos.

Taisyklių komentarai

MU yra žaidimas vaikams ir turėtų būti smagus, teikiantis malonumą ir ištrūkimas iš kasdienybės.

Nepaisant tam tikrų esminių taisyklių, mokytojai turėtų vengti pernelyg griežtai laikytis taisyklių, kad vaikai neprarastų dėmesio. Vaikai turėtų išmokti gerbti reglamentą daugiausia dėl meilės žaidimui ir noro tobulėti.

Labai svarbu, jog taisyklės būtų aiškinamos lanksčiai ir svarbiausia griežtai laikytis esminių taisyklių, o kitų laikytis patariamai.

Komentaras / 1 taisyklė

MU didžiausias prizas yra sąžiningas žaidimas, kuris VISADA bus svarbesnis nei tapimas pirmu.

Komentaras / 2 taisyklė

Aikštėje visada turi būti bent viena žaidžianti mergina.

Komentaras / 3 taisyklė

Aikštės matmenys pritaikyti lauko sąlygoms, tačiau jie gali būti pritaikyti pagal kiekvienos organizacijos poreikius ir galimybes.

Komentaras / 4 taisyklė

Iš esmės kiekviename komandoje turi būti vienodas žaidėjų skaičius ir kad kiekvienas vaikas aikštelėje praleistų tiek pat laiko.

Komentaras / 5 taisyklė

Kiekvienas žaidėjas turi žaisti bent po 1-ą kartą per žaidimo kėlinį. MU laimėti nėra pagrindinis tikslas. Žaidėjų keitimai žaidimo metu yra neleidžiami, išskyrus išimtinius atvejus, kuomet žaidėjas yra sužeistas.

Komentaras / 6 taisyklė

Mokytojų dėmesys turėtų būti ypatingai sutelktas į taisyklės reglamentuojančias žaidėjų elgesį. MU yra galinga edukacinė priemonė, padedanti lavinti vaikus šiame etape, įgyjamos moralinės normos, etiniai principai ir suvokiama kas yra sąžiningas žaidimas, tai gali atsispindėti kiekvieno individo elgesyje visą gyvenimą.

Fizinis kontaktas yra natūrali pasekmė žaidėjams siekiant pagauti diską ir dėl to, kad jie gerai nekontroliuoja savo kūno ar technikos, todėl mokytojai turėtų į tai atsižvelgti.

Jei žaidėjas kontakto metu elgiasi agresyviau, toks elgesys turi būti drausminamas, siekiant apsaugoti dalyvių sąžiningą žaidimą bei sveikatą.

Vaikų mokymas nuo pat pradžių veda juos teisingu keliu padėsiąnčiu siekti pažangos tiek žaidime, tiek asmeniniame gyvenime.

Išvados

Žaidžiant Mini Ultimate taisyklių turi būti laikomasi taikiai ir tarp žaidėjų turi būti abipusė pagarba. Draugiškumas, šypsena, malonumas yra geriau nei nesantaika, ginčai ir agresyvus elgesys.

Šių taisyklių tikslas – parodyti, kad linksmybės, mėgavimasis kitų draugija, džiaugsmas ir noras vėl žaisti MU yra šios didelės plėtos tarptautiniu lygmeniu siekis.

Rungtynės turi pasibaigti abiem komandoms po rungtynių suformuojant apskritimą iš žaidėjų, komandoms apkabinus viena kitą. Tokiame rate jie turėtų kalbėti apie teigiamus ir neigiamus žaidime įvykusius aspektus.

3.2. UPSES - Ultimeitas Portugalijos pradinio ir pagrindinio ugdymo mokyklose

(Projektas mokykloms - UPSES (*trum. ang. k.*))

Taisyklė Nr. 1 – UPSES

1 punktas. Žaidimo apybraiža

UPSES yra Ultimate pagrindu sukurtas žaidimas, pritaikytas 13–18 metų jaunuoliams ir yra padalintas į 2 lygius:

1. Nuo 13 iki 15 metų vaikams, vyksta iki gruodžio 31 d. atitinkamam sezonui;
2. Nuo 15 iki 18 metų vaikams.

2 punktas. Tikslas

UPSES žaidžia dvi komandos viena prieš kitą. Kiekvienoje komandoje vienu metu aikštėje žaidžia po 4-is žaidėjus (gali būti ir po 5-is). Kiekvienos komandos tikslas yra pagauti diską priešininkų komandos taškų zonoje ir neleisti varžovams to padaryti savo taškų zonoje, laikantis žaidimo taisyklių.

Taisyklė Nr. 2 – Rungtynių inventorių

3 straipsnis. Žaidimo zona

Žaidimo aikštės matmenys:

Ilgis: 40 m;

Plotis: 20 m;

Taškų zonos ilgis: kiekviena po 6 m.

Leidžiamos didesnės ir dar mažesnės žaidimo aikštės, jeigu išlaikomos proporcijos.

4 straipsnis. Naudojamos perimetro linijos

Naudojamos universalios ESBU lauko aikštės perimetro linijos žyminčios aikštės plotą. Aikštės perimetro ir galinės zonos linijos bei taškų zonos pradžios linijos.

5 straipsnis. Diskas

Naudojami standartizuotų parametrų diskai:

Diametras: tarp 20 ir 25 cm;

Disko svoris: tarp 140 ir 175 g.

Taisyklė Nr. 3 – komandos

6 straipsnis. Komandos

Kiekvienoje komandoje yra nuo 8-ių iki 10-ies žaidėjų, iš kurių vienas yra kapitonas: 4-i arba 5-i žaidėjai aikštėje, 4-i arba 5-i žaidėjai laukia keitimo (privaloma).

7 straipsnis. Apranga

Kiekvienos komandos žaidėjai dėvi tos pačios spalvos marškinėlius, kurių priekyje ir nugaroje yra kiekvienam žaidėjui priskirtas identifikacinis numeris.

Taisyklė Nr. 4 – Būtinasis rungtynių sekretoriatas

8 straipsnis. Sekretoriatas: žaidėjų ir laiko apskaitą prižiūrintys žaidėjai

Kiekvienoms rungtynėms turi būti paskirti du sekretoriato darbuotojai. Sekretorius suveda rungtynėse dalyvaujančius vaikus (jų vardus ir numerius), seka rungtynių eigą, kartu su rungtynių laiką stebinčiu kolega ir registruoja pelnytus taškus - už pagautus diskus zonoje, taškus už rezultatyvų perdavimą ir efektyvią gynybą.

5 taisyklė – Žaidimas

9 straipsnis. Sekretoriatas: rungtynių laikrodis

Žaidimas padalintas į du kėlinius po 20 min, su 5 minučių pertrauka tarp jų.

Laikas nėra stabdomas, išimtis taikoma tik kritinėms situacijoms ir patvirtinus abiejų komandų kapitonams.

10 straipsnis. Taškų pelnymas

Kiekvienas taškų zonoje pagautas diskas vertas 1-o taško.

Žaidimas baigiasi, kai viena iš komandų pelno 11-a taškų. Rungtynių metu gali būti tik vienas laimėtojas ir vienas pralaimėtojas - lygiosios nėra galimos.

Jei pasibaigus žaidimui skirto laiko rezultatas yra lygus, rungtynės tęsiamos kol viena iš komandų pelnys sekantį tašką ir laimės susitikimą.

Taisyklė Nr. 6 – Žaidėjų keitimai

11 straipsnis. Pakeitimai

Kiekvienas žaidėjas turi žaisti abiejose rungtynių kėliniuose. Keitimai leidžiami po kiekvieno taško ir, išskirtiniais atvejais, žaidimo metu, kuomet žaidėjas susižeidė ir nebegali tęsti žaidimo.

Vienam rungtynių kėliniui kiekviena komanda turi po 30 s pertraukėlę.

Taisyklė Nr. 7 – Techniniai aspektai

12 straipsnis. Žaidimo eiga

Kaip ir įprastame Ultimeite, taip ir UPSES, žaidėjai atlieka disko perdavimus komandos nariams tol kol diskas yra pagaunamas varžovų taškų zonoje - taip pelnomas taškas. Diskas gali būti perduodamas visomis kryptimis, tačiau turi būti pagaunamas žaidimo aikštėje.

Disko spardymas ar kitoks niokojimas yra taisyklių pažeidimas (traktuojama kaip inventoriaus gadinimas). Toleruojami tik atsitiktiniai susidūrimai su disku, kuomet perdavimai skrieja į kojas.

13 straipsnis. Judėjimas turint diską

Puolėjas su disku bėgti negali. Žaidėjas turintis diską gali judinti tik priešingą atrminei koją, taip keisdamas savo poziciją ar apsisukdamas aplink savo ašį.

14 straipsnis. Rotacija su disku aikštėje

Žaidėjui pagavus diską (perdavimą) - jis privalo kuo greičiau sustoti. Turint diską rankose galima sukinėtis į šonus, tačiau atraminė koja visada turi būti ant žemės iki disko išmetimo.

15 straipsnis. 7 sekundžių taisyklė

Puolėjas turintis diską jį laikyti gali iki 7 s (išskyrus tuos atvejus, kai jį ginantis žaidėjas garsiai neskaičiuoja sekundžių).

Jei žaidėjas per 7 s neatlieka perdavimo, fiksuojamas disko pradarimas.

Taisyklė Nr. 8 – Pažeidimai ir nuobaudos

16 straipsnis – Pažeidimai

Po paskelbto taisyklių pažeidimo diskas grąžinamas į vietą, kurioje buvo padaryta pražanga.

17 straipsnis. Disko keitimas žaidime

Nuo perdavimo pagavimo momento žaidėjas turi 7 s atlikti perdavimą kitam komandos nariui. Keičiant padėtį, atstumas tarp besiginančio žaidėjo ir puolėjo su disku turi išlikti ne mažesnis disko skersmeniui.

Taisyklė Nr. 9 – Taisyklės ir elgesys

18 straipsnis – Elgesio taisyklės

UPSES, kaip ir Ultimeite, žaidėjai turi parodyti, kad nuolat siekia sportinio meistriskumo ir tobulėjimo. Žaidėjas, kuris elgiasi ne pagal taisykles ir rodo nepagarbą priešininkams ar savo komandai gali būti pašalintas iš aikštės.

UPSES draudžiamas fizinis kontaktas, skatinamas kontakto vengimas. Puolimo ar gynybos žaidėjai turi vengti kontakto su varžovais ar savo komandos nariais ir stengtis perimti diską be kontakto. Žaidėjams reikia priminti, kad priešininkai yra žaidimo draugai.

19 straipsnis. Bendroji taisyklė dėl fizinio kontakto

Įvykus kontaktui tarp 2-iejų priešingų komandų žaidėjų, jie turi paskelbti taisyklių pažeidimą ir nuspręsti ar tai buvo tyčinis kontaktas ir priimti tinkamą sprendimą.

20 straipsnis. Atsakomybė už fizinį kontaktą

Kai įvyksta fizinis kontaktas tarp 2-iejų priešingų komandų žaidėjų, pražangą padaręs asmuo turi prisiimti atsakomybę už pražangą.

21 straipsnis – Gynėjo pražangos

Pick – kai žaidėjas savo kūnu tyčia sustabdo priešininko judėjimą aikštelėje (su disku ar be jo).

Aplėbimai/Wrapping – kuomet gynėjas apglėbia metiką puslankiu ribodamas metimo erdvę.

Bet koks stumdymas aikštelėje ar už jos ribų yra draudžiamas.

22 straipsnis. Pražangos, kurias padarė puolantis žaidėjas

Prasiveržimas jėga (kontaktas) - kai atakuojančios komandos žaidėjas jėga prasiskverbia pro gynybą arba tarp 2-iejų arti vienas kito esančių priešininkų ir dėl to įvyko fizinis kontaktas.

23 straipsnis. Pražangos ir baudmės

Pražangos skelbiamos kai žaidėjas inicijuoja fizinį kontaktą su varžovu specialiai arba netyčia.

Jei pražanga padaryta prieš žaidėją, turintį diską ir metimo metu, bet diskas yra pagaunamas komandos nario, žaidimas gali būti tęsiamas nuo disko pagavimo vietos.

Taisyklių komentarai

UPSES turi būti įdomus ir linksmas žaidimas jauniems žaidėjams.

Nepaisant tam tikrų esminių taisyklių, mokytojai turėtų vengti pernelyg griežtai laikytis taisyklių, kad jaunuoliai neprarastų dėmesio. Žaidėjai turėtų išmokti gerbti reglamentą daugiausia dėl meilės žaidimui ir noro tobulėti.

Labai svarbu, jog taisyklės būtų aiškinamos lanksčiai ir svarbiausia griežtai laikytis esminių taisyklių, o kitų laikytis patariamai.

Komentaras / 1 taisyklė

UPSES didžiausias prizas yra konkurencingas ir sąžiningas žaidimas, kuris VISADA bus svarbesnis nei pergalė bet kokia kaina.

Komentaras / 2 taisyklė

Aikštėje, kiekvienoje komandoje, visada turi dalyvauti bent viena žaidėja mergina.

Komentaras / 3 taisyklė

Žaidimo aikštės parametrai yra pritaikomi pagal poreikį ir pagal jaunuolių fizinius pajėgumus išlaikant oficialios aikštės proporcijas.

Komentaras / 4 taisyklė

Patartina, kad kiekvienoje komandoje būtų vienodas žaidėjų skaičius ir visi gautų vienodai žaidimo laiko.

Komentaras / 5 taisyklė

Kiekvienas žaidėjas turi bent po vieną kartą žaisti abiejuose rungtynių kėliniuose.

Žaidimo metu keitimai neleidžiami, išskyrus atvejus, kai žaidėjas yra sužeistas ir rungtynių tęsti nebegali.

Komentaras / 6 taisyklė

Mokytojų dėmesys turėtų būti ypatingai sutelktas į taisykles reglamentuojančias žaidėjų elgesį. UPSES yra galinga edukacinė priemonė, padedanti lavinti jaunuolius, įgyjamos moralinės

normos, etiniai principai ir suvokiama kas yra sąžiningas žaidimas, tai gali atsispindėti kiekvieno individo elgesyje visą gyvenimą.

Fizinis kontaktas yra natūrali pasekmė žaidėjams siekiant pagauti diską ir dėl to, kad jie gerai nekontroliuoja savo kūno ar technikos, todėl mokytojai turėtų į tai atsižvelgti.

Jei žaidėjas kontakto metu elgiasi agresyviau, toks elgesys turi būti drausminamas, siekiant apsaugoti dalyvių sąžiningą žaidimą bei sveikatą.

Jaunuolių mokymas nuo pat pradžių veda juos teisingu keliu padėsiančiu siekti pažangos tiek žaidime, tiek asmeniniame gyvenime.

Išvados

Žaidžiant UPSES taisyklių turi būti laikomasi taikiai ir tarp žaidėjų turi būti abipusė pagarba.

Draugiškumas, šypsena, malonumas yra geriau nei nesantaika, ginčai ir agresyvus elgesys.

Šių taisyklių tikslas – parodyti, kad linksmybės, mėgavimasis kitų draugija, džiaugsmas ir noras vėl žaisti UPSES yra šios didelės plėtos tarptautiniu lygmeniu siekis.

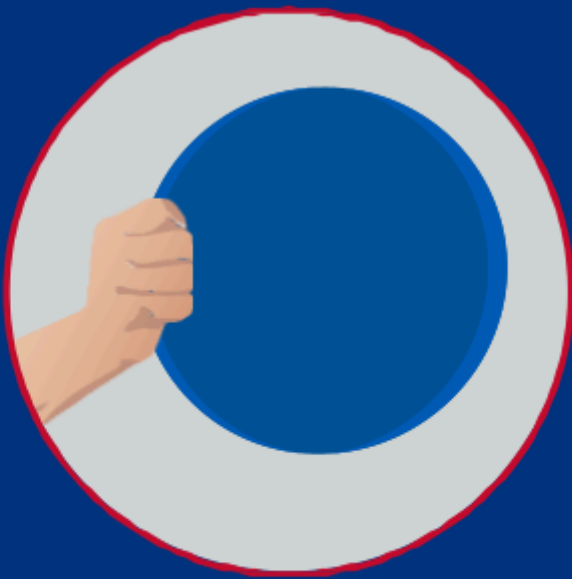
Žaidimai turėtų baigtis Žaidimo Dvasios rate abiem komandoms apsikabinus ir sustojus ratu, aptariant žaidimą pagrindinius teigiamus ir neigiamus aspektus.

4. Specifiniai sporto aspektai

4.1. Disko metimai

Uždaras metimas (disko laikymas)

Vaizdas iš viršaus

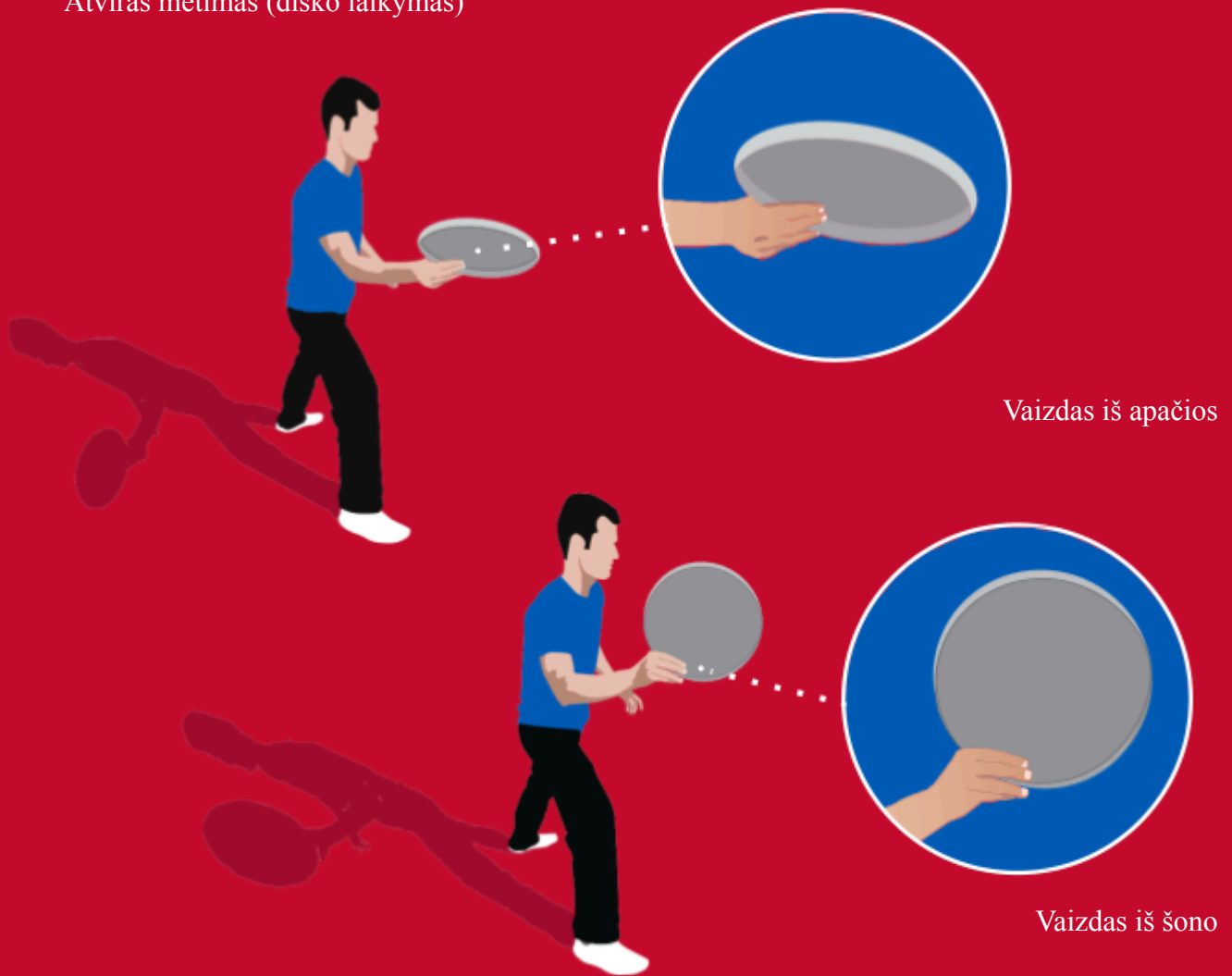


Vaizdas iš apačios

Uždaras metimas
(pilnas judesys)



Atviras metimas (disko laikymas)



Atviras metimas (pilnas judesys)



Hammer
(disko laikymas)



Hammer (vaizdas)



Vaizdas
iš priekio



Šoninis vaizdas

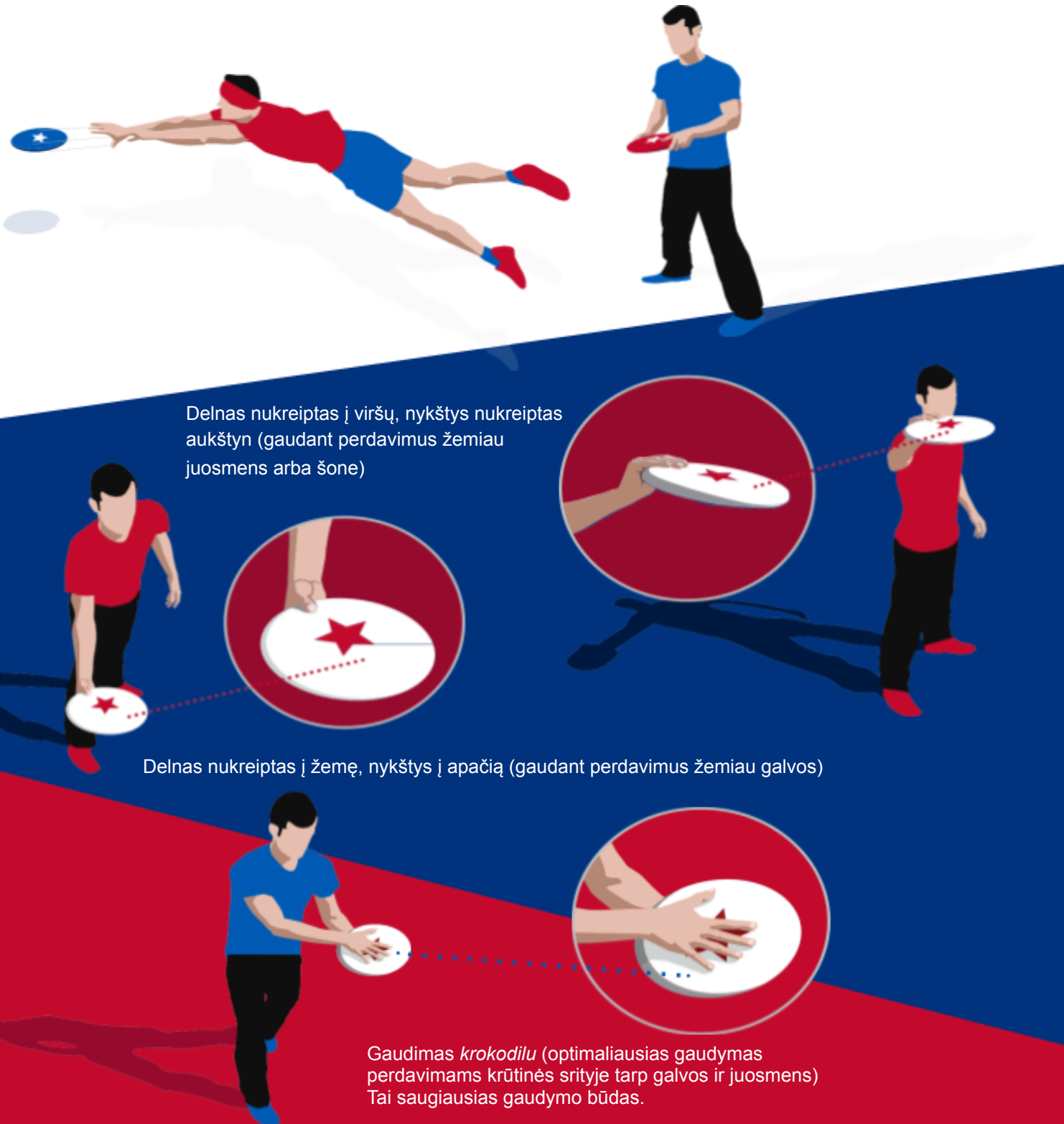


Hammer (pilnas judesys)



4.2. Disko gaudymas

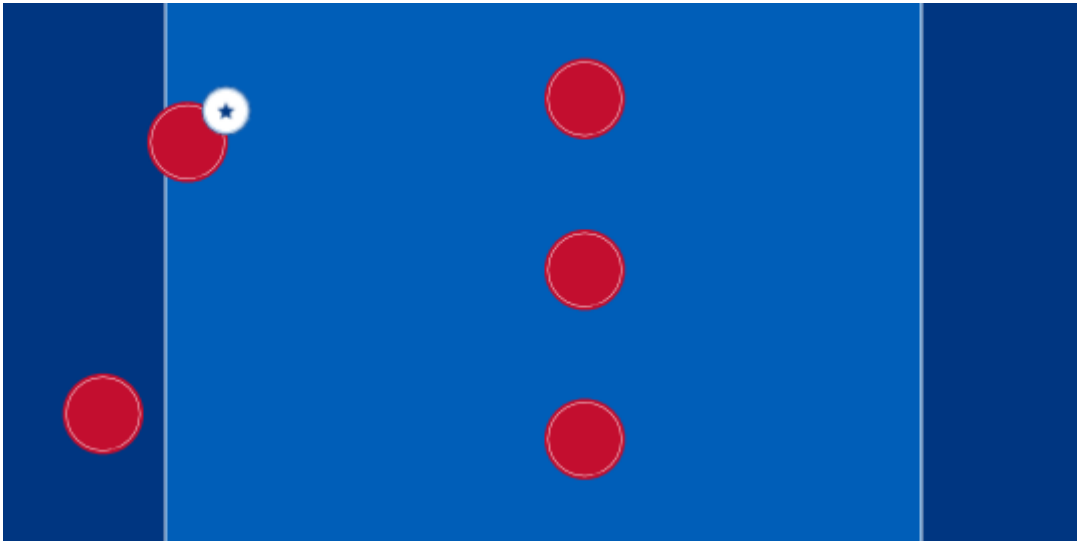
Disko gaudymo pagrindai



4.3. Puolimas. Horizontali ir vertikali seka/vora

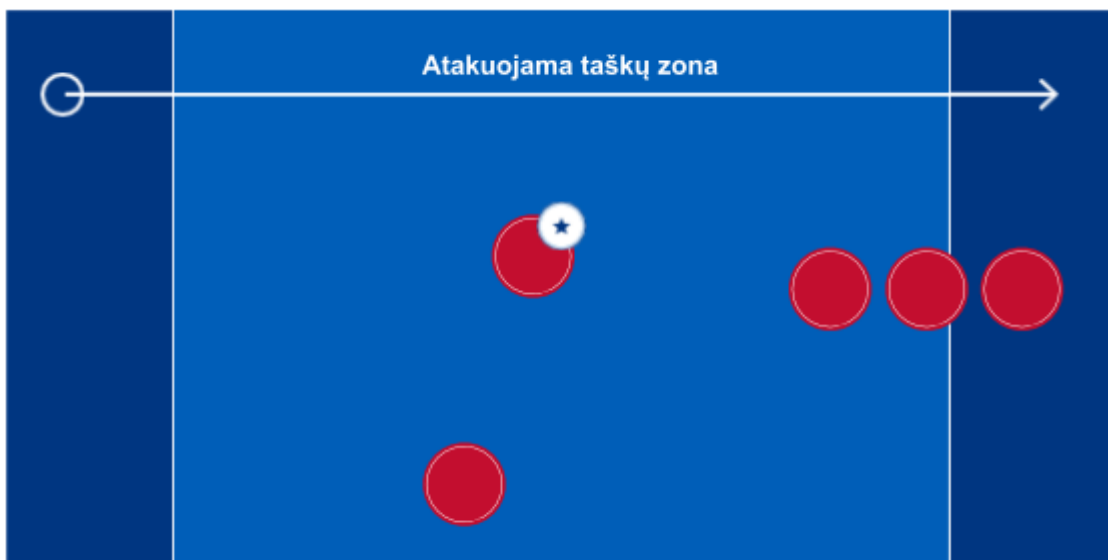
Horizontali seka / vora

Naudojama dažniausiai atakos pradžioje ir sąlyginai toli nuo varžovų taškų zonos.



Vertikali seka / vora

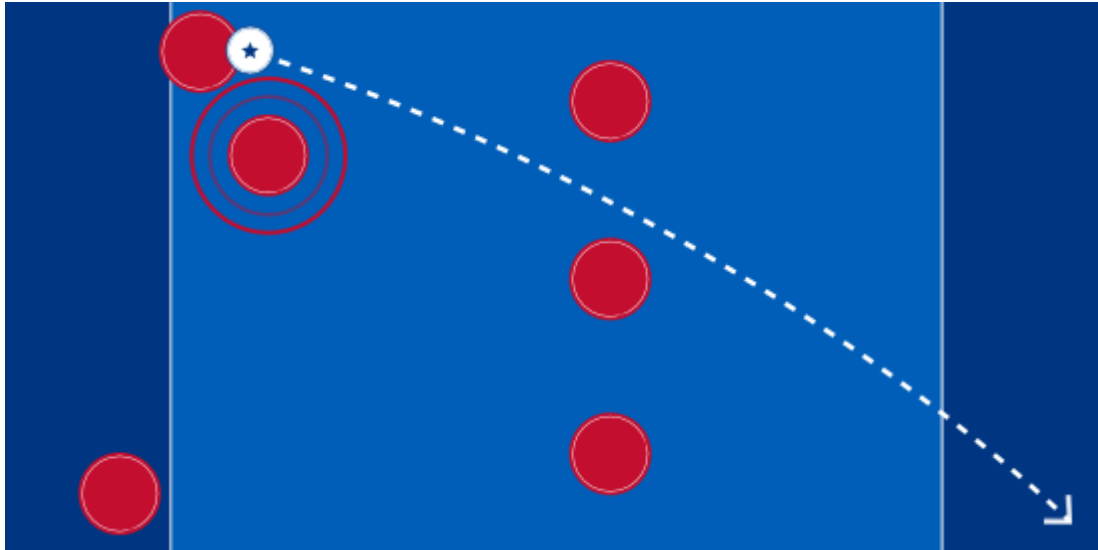
Dažniausiai taikoma, kai diskas atsiduria ties aikštės viduriu - arčiau taškų zonos.



4.4. Gynyba. Dengimas iš šono / iš priekio

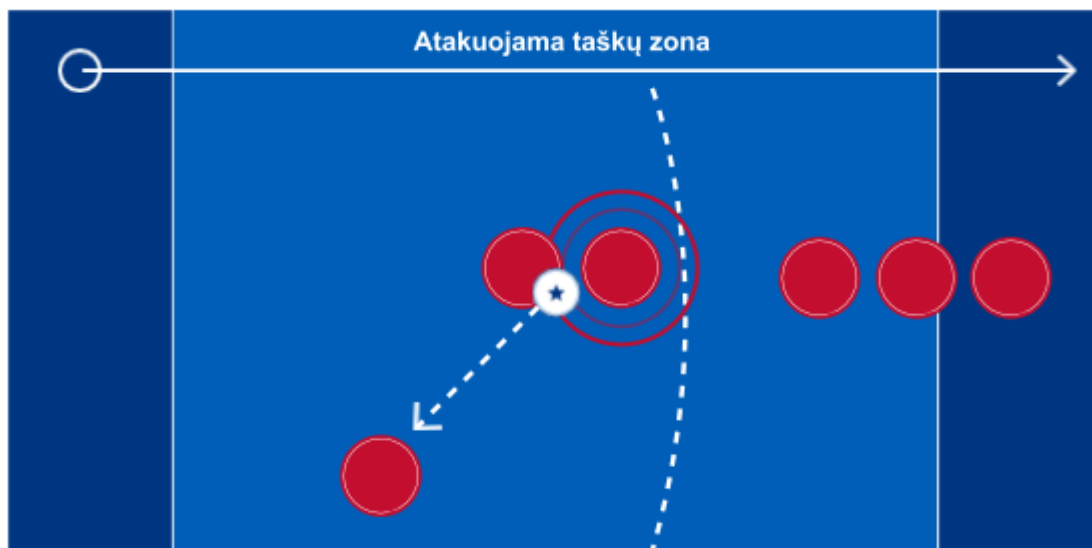
Puolėjų skatinimas žaisti į šoninę liniją

Suteikia gynėjams pranašumą, nes apriboja galimybes atlikti perdavimą įstrižai aikštelės.



Gynyba. Puolėjų dengimas iš priekio

Dažniausiai naudojama, kad metikas su disku turėtų tik vieną saugų metimo variantą - perdavimą atgal.



5. Mokymo metodika

5.1. Kaip mokyti

(Siūlymai paremti manymu jog mokytojas išmano Ultimeito principus)

ŽAIDIMO ASPEKTAI

1 aspektas

PUOLIMAS

Judėjimas pirmyn - perduodant diską komandos nariams, judama link priešininkų taškų zonos. Naudokite nuoseklaus tęstinumo arba *Give 'n 'Go / Pick 'n 'Roll* judesius kai tai tik įmanoma.

GYNYBA

Atsistatymas - kaip greitai po disko praradimo, komanda pradeda gintis.

2 aspektas

PUOLIMAS

Disko išlaikymas – nepaisant geros priešininkų gynybos, puolančioji komanda turi turėti galimybę atlikti perdavimą, kad diskas nebūtų prarastas. Saugiausia yra mesti diską žemiau įžaidėjo esančiam žaidėjui.

GYNYBA

Puolimo sulaikymas apribojant - gynybos strategija turėtų būti paremta ribojant aikštės plotą, kur galima atlikti patogius metimus ir saugant taškų zoną. Tikslas varžovams leisti mesti į aikštės kraštus, bet nei į vidurį. Šis gynybos metodas paaiškintas 1-e principu.

3 aspektas

PUOLIMAS

Pasiekimas - sukelti, nors ir trumpą, disbalansą tarp puolančios ir besiginančios komandos ir tai išnaudoti užimant geresnes pozicijas aikštelėje ar pelnant tašką.

GYNYBA

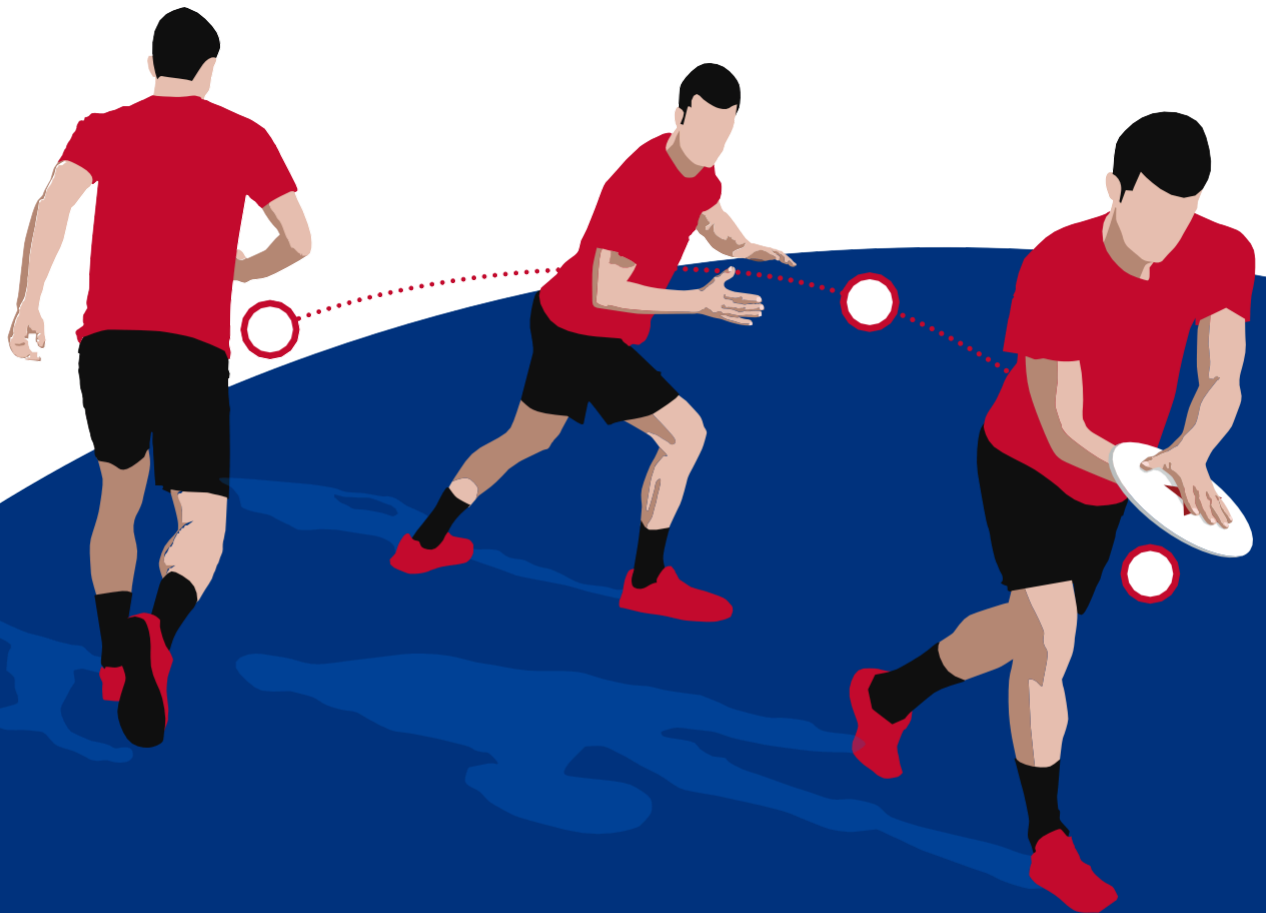
Spaudimo taikymas - puolėjams sumažinti žaidimo aikštės plotą, naudojant specifines dengimo taktikas, tokias kaip dengimas iš priekio, šono ar kt.

5.2. Techniniai įgūdžiai

JUDĖJIMAS AIKŠTĖJE BE DISKO IR KLAIDINANTYS JUDESIAI

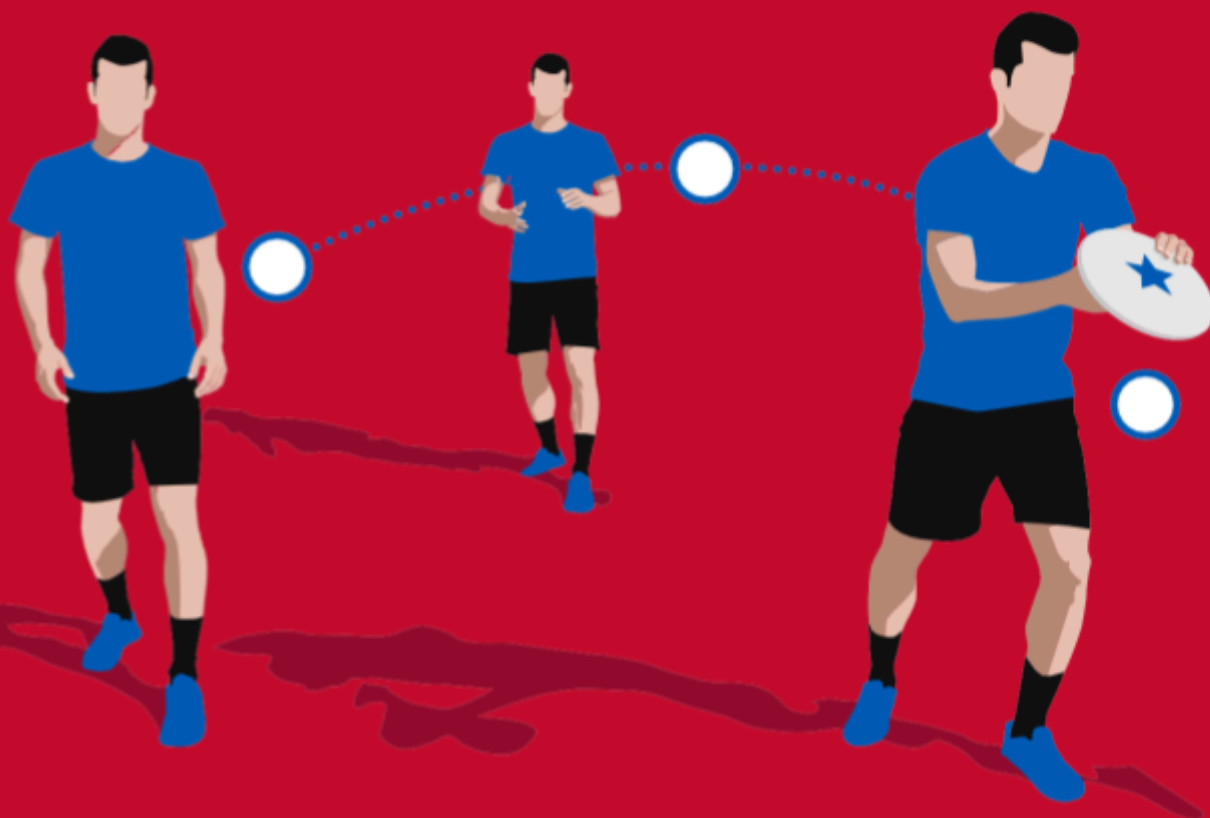
Pagrindiniai veiksniai:

- Komunikacija;
- Tikslingi perdavimai - gaudytojo judėjimo kryptimi;
- Gaudyti diską kuo toliau nuo kūno ir susikoncentruoti į jo išsaugojimą;
- Nepaleisti disko iš akių iki jo pagavimo;
- Gaudančių žaidėjų tikslingas ir greitas judėjimas link disko.



Dažnai pasitaikančios klaidos:

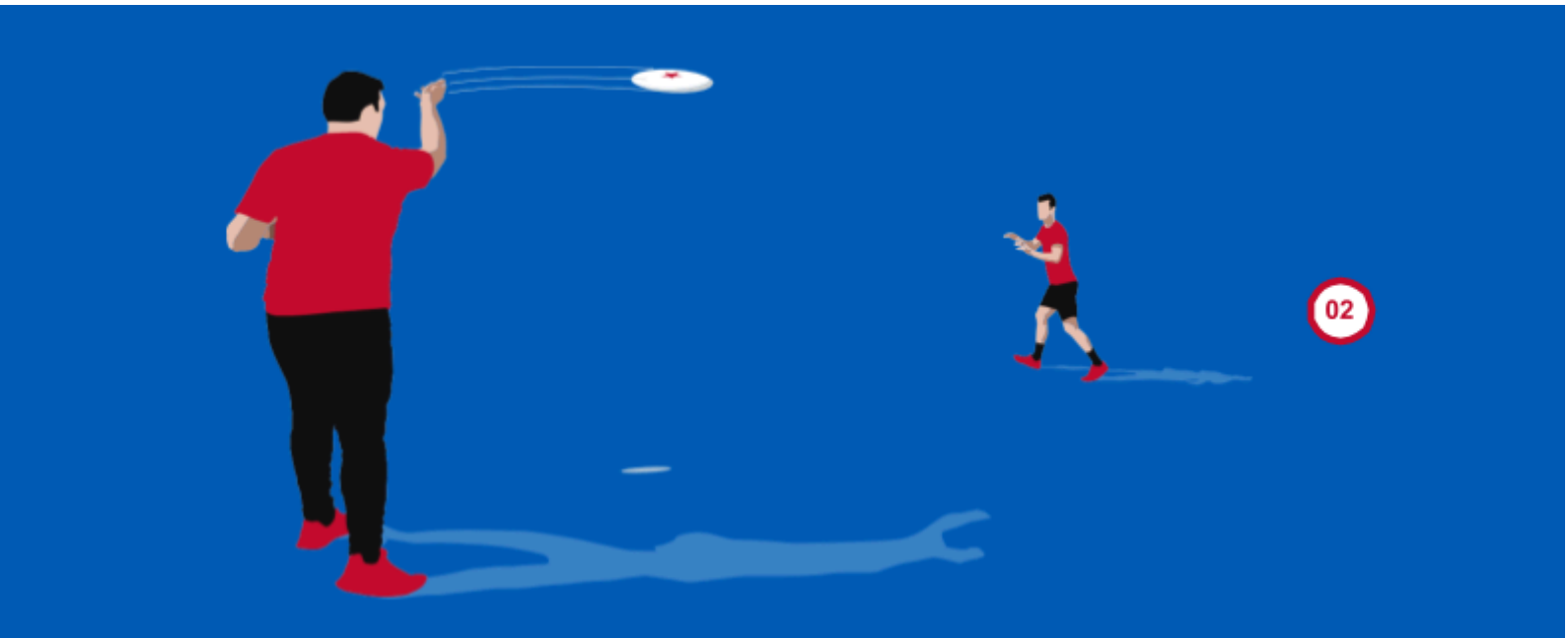
- Disko gaudymas stovint vietoje;
- Bėgimas atbulomis/šonu, nestebint veiksmo aikštelėje;
- Nesugebėjimas gerai įvertinti disko skriejimo trajektorijos;
- Kontakto su kitais žaidėjais nevengimas.



PERDAVIMAI IR DISKO GAUDYMAS

Pagrindiniai kriterijai:

- Komunikacija;
- Metimas atliekamas patogia gaudytojui trajektorija;
- Disko gaudymas ankščiau momentu kai tik galima jį pagauti;
- Susikoncentruoti į diską iki jo pagavimo;
- Greitas judėjimas link žaidėjo siekiant gauti perdavimą;
- Perduodantis ir gaudantis žaidėjai turi judėti greitai, be stabdymų.



Dažniausiai daromos klaidos:

- Komunikacijos stoka;
- Metimą atlikęs žaidėjas lieka stovėti vietoje, taip sumažindamas erdvę diskui keliauti toliau;
- Metimo/gaudymo metu žaidėjo kūnas per daug įsitempęs;
- Nesusikoncentravimas į diską.



Give'n'Go / Pick'n'Roll judesiai:

- Dažniausia dalyvauja 2 (kartais 3) puolėjai;
- Leidžia greitai pereiti didelę dalį aikštelės;
- Trumpi ir greiti metimo ir gaudytojo judesiai;
- Žaidėjas, gaudantis diską turi būti pasiruošęs tik jį pagavus vėl atlikti perdavimą;
- Metikas atlikęs perdavimą juda į greta esantį tuščią aikštės plotą ir yra pasiruošęs priimti perdavimą;
- Taip vyksta perdavimai iki kol gynyba sustabdo arba pelnomas taškas.



Dažnai pasitaikančios klaidos:

- Netinkama metimo ar gaudymo technika;
- Metimai atliekami nepasiruošus dalyvaujantiems žaidėjams atlikti derinį;
- Derinį atliekantys žaidėjai po perdavimo sustoja.



INDIVIDUALI GYNYBA

Pagrindiniai veiksniai:

- Kūno svorio paskirtymas taip, kad būtų galima greitai keisti judesius reaguojant į puolėjo judesius;
- Svoris ant kojų pirštų galų, bet asimetriškai paskirstytas - viena koja visada yra toliau priekyje nei kita;
- Svorio centras išlaikomas žemai;
- Visą laiką palaikyti vizualinį kontaktą su disku ir puolėjo judesiais.



Dažniausiai daromos klaidos:

- Akių kontakto stoka su puolančio žaidėjo judesiais ir disku;
- Lygiagretus pėdų statymas;
- Per ilgas buvimas toje pačioje padėtyje;
- Svorio perkėlimas ant kulnų.



5.3. Pedagoginė pažanga

ŽAIDIMO PRINCIPAI

Disko išlaikymas be praradimo
/ perdavimas ir gaudymas (be judėjimo)

REIKMENYS:

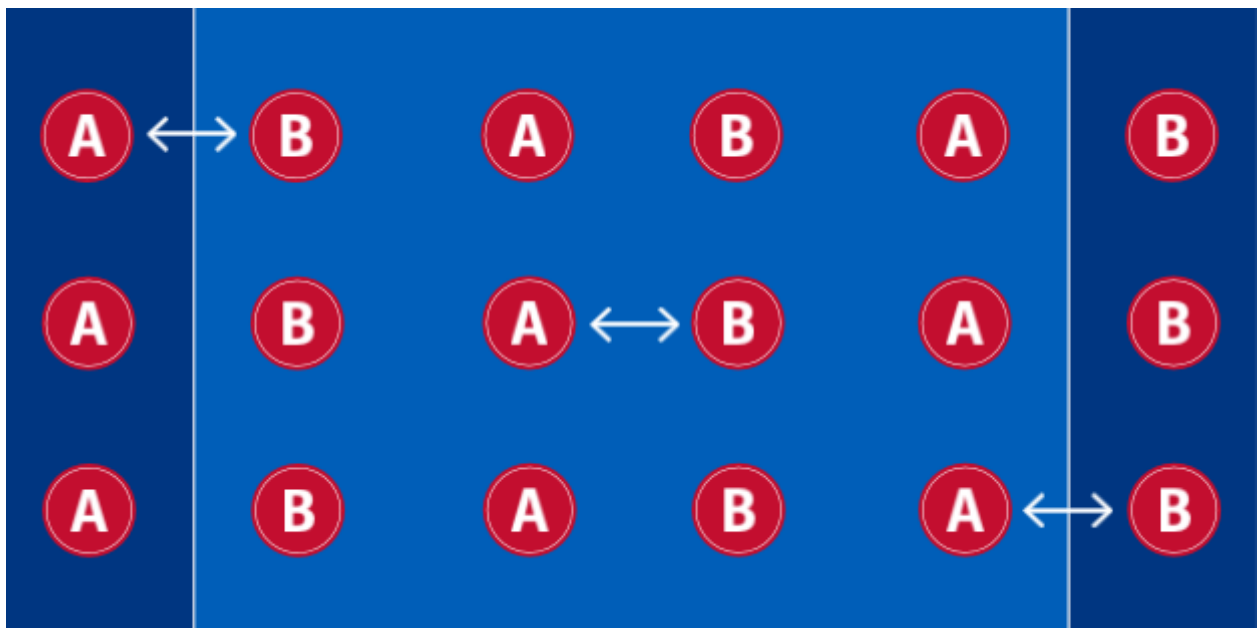
- Kūgeliai;
- Diskai - dviems žaidėjams vienas diskas.

TRUKMĖ:

- 10 minučių.

APRAŠYMAS:

- Klasė suskirstoma į grupes po 2 asm.;
- Atliekami metimai ir gaudymai. Teisingos technikos lavinimas (uždaro ir atviro metimo) atliekant po 20 perdavimų kiekviena technika.



Progresas

- / Disko kontrolės ir balanso išlaikymas
- / Disko perdavimas ir gaudymas (judant)

REIKMENYS:

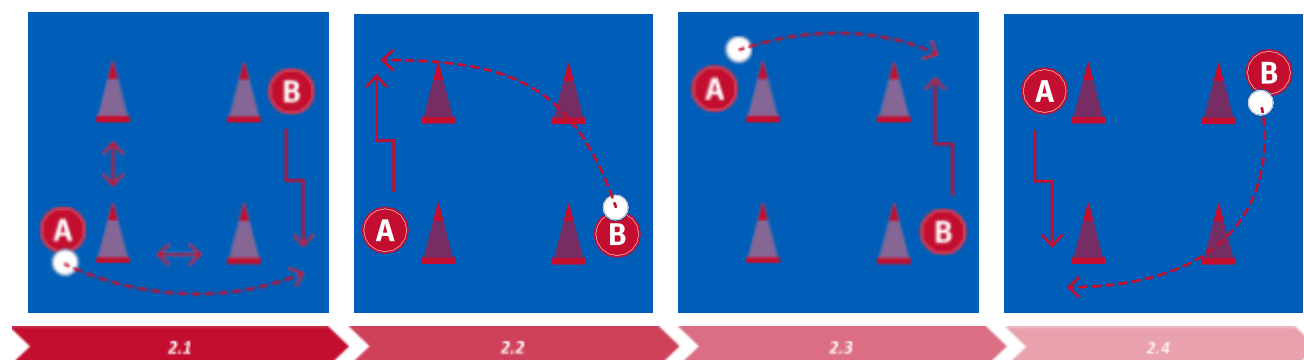
- 4-i kūgeliai 2-iems žaidėjams;
- 1-as diskas 2-iems žaidėjams.

TRUKMĖ:

- 10 minučių.

APRAŠYMAS:

- Gaudytojas atlieka apgaulingą judesį ir pakeičia kryptį, kai tuo tarpu žaidėjas su disku atlieka metimą bėgimo kryptimi (2.1);
- Gaudytojas keičia kryptį, tuo metu metamas diskas bėgimo kryptimi, taip kad gaudytojas turėtų diską gaudyti priekyje savęs (2.2);
- Gaudytojas keičia judėjimo kryptį, tada metikas meta diską bėgimo kryptimi, taip kad diskas būtų gaudomas priekyje (2.3);
- Gavėjas bėgdamas pakeičia kryptį, tuo metu metikas meta diską taip, kad gaudytojas pagautų diską ties priešais esančiu kūgeliu (2.4).



Apribojami puolėjai

/ perdavimų atlikimas ir perdavimų gaudymas gynybai naudojant tik vieną žaidėją (juda tik vienas žaidėjas)

REIKMENYS:

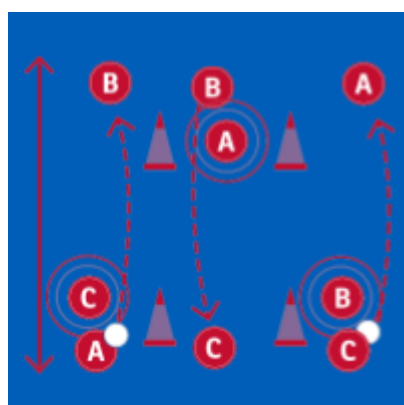
- 2-u kūgeliai 3-iems žaidėjams;
- 1-as diskas 3-iems žaidėjams.

TRUKMĖ:

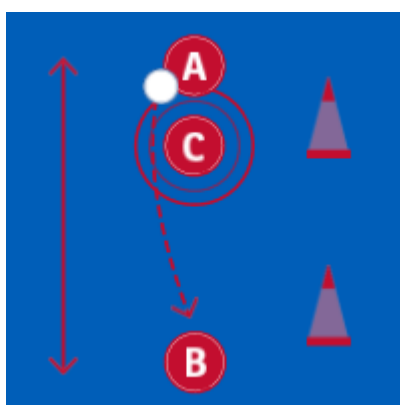
- 10 minučių.

PAAIŠKINIMAI:

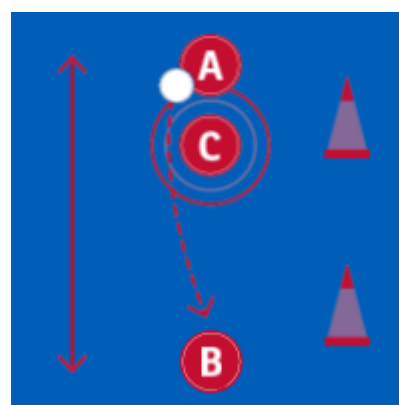
- 2 puolėjai ir 1 gynėjas. Besiginantis žaidėjas žaidžia gynyboje tris perdavimus, po to lieka vietoje prieš tai metusio žaidėjo, o metikas eina gintis;
- Leidžiama naudoti tik uždarus ir atvirus metimus;
- Gynėjas skaičiuoja sekundes varžovui garsiai iki 7. Puolėjai turi atlikti perdavimus 7 s ribose;
- Atraminė koja negali būti atkeliama nuo žemės, privaloma naudoti įtūpstus atliekant metimus.



3.1



3.2



3.3

Disko gaudymas

/ Apribojamas puolimas - perdavimai ir pagavimai su gynybos žaidėju (juda visi 3 žaidėjai)

REIKMENYS:

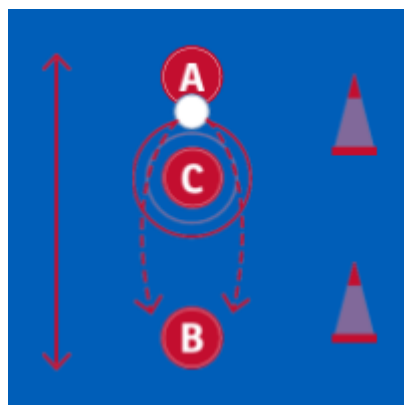
- 2-u kūgeliai 3-iems žaidėjams;
- 1-as diskas 3-iems žaidėjams.

TRUKMĖ:

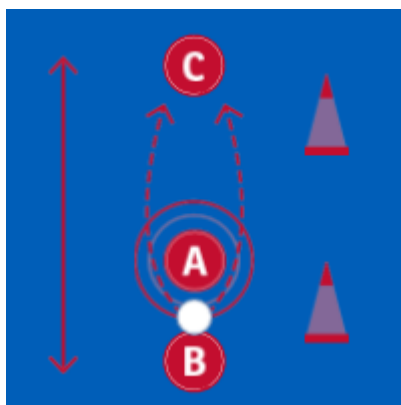
- 10 minučių.

PAAIŠKINIMAI:

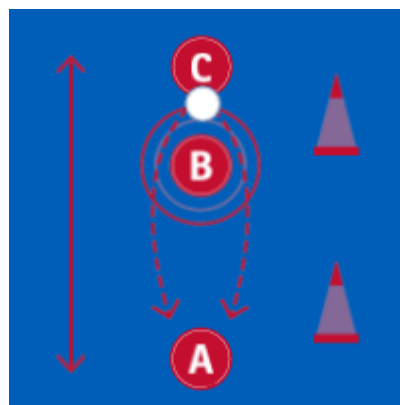
- 2-u žaidėjai puolime ir 1-as gynyboje. Po atlikto perdavimo metikas tampa gynėju ir bėga pas varžovą kuriam atliko perdavimą. Žaidėjai keičiasi kas metimą. Mesti galima tik uždarus ir atvirus metimus;
- Gynyba garsiai skaičiuoja sekundes varžovui iki 7. Puolėjai turi metimą atlikti 7 s ribose;
- Atraminė koja negali būti atkeliamu nuo žemės, privaloma naudoti įtūpstus atliekant metimus.



4.1



4.2



4.3

Visi 3-ijų perdavimų žaidimai (juda 3-ys žaidėjai)

REIKMENYS:

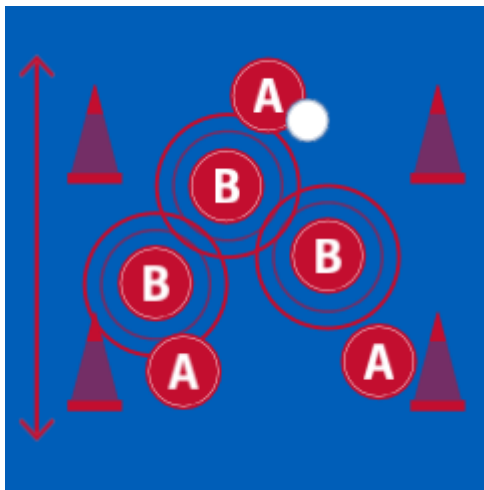
- 4-i kūgeliai 6-iems žaidėjams;
- 1-as diskas 6-iems žaidėjams.

TRUKMĖ:

- 10 minučių.

PAAIŠKINIMAI:

- Pratimo tikslas yra atlikti nekliudomus perdavimus ir neprarasti disko. Pratimas atliekamas su 6-iais žaidėjais - trys puola ir trys ginasi;
- Leidžiama naudoti tik uždarus ir atvirus metimus;
- Besiginanti komanda varžovams su disku skaičiuoja iki 7 s. Puolėjų užduotis atlikti perdavimus iki varžovai pasieks 7 s ribą.



6. Žaidimo dvasia (SOTG)

6.1. Kas yra žaidimo dvasia?

Žaidimo Dvasia (angl. *SOTG*) - tai pozityvus žaidėjų nusiteikimas aikštelėje ir už jos ribų, sąžiningas ir sąmoningas žaidimas, ultimeito taisyklių laikymasis. Ultimeitas žaidžiamas be teisėjų, teisėjai yra patys žaidėjai, todėl ypatingai svarbu, kad visi žaidžiantys mokėtų taisykles, jų sąžiningai laikytųsi, diskutuojant neleistų prasiveržti emocijoms ir nepaisant, kokia yra rungtynių baigtis, visi aikštelėje jaustųsi gerbiami.

ŽAIDIMO DVASIOS VERTINIMO LENTELĖ

Visa jūsų komanda turėtų būti įtraukta vertinant priešininkų žaidimo dvasią! Paprasčiausiai apibraukite vieną langelį kiekvienoje iš penkių eilučių ir susumuokite taškus, kad gautumėte galutinį priešininkų ŽD įvertinimą.

1. Taisyklių išmanymas ir naudojimas

Pvz.: varžovai tyčia neinterpretavo taisyklių savaip. Laikėsi nustatytų laiko limitų. Esant situacijai kai nežinoma taisykle, jie nuoširdžiai stengėsi išmokyti.

2. Pražangos ir fizinis kontaktas

Pvz.: varžovai vengė pražangų, fizinio kontakto ir pavojingo žaidimo.

3. Geranoriškumas

Pvz.: varžovai sudrausmindavo savo komandos draugus už nebūtinius/ ar neteisingus žaidimo stabdymus. Skelbdavo tik svarbius pažeidimus.

4. Teigiamas požiūris ir savikontrolė

Pvz.: varžovai prisistatė. Jie bendravo be keiksmų ar neagresyviai. Jie pasveikindavo mus už gražų žaidimą. Jie paliko gerą įspūdį varžybų rate.

5. Bendravimas

Pvz.: varžovai bendravo pagarbiai. Jie išklausydavo. Diskusijos neviršijo limitų.

Rezultatų susumavimas

Rezultatų iš kiekvienos kategorijos susumavimas ir įrašymas tam skirtuose narveluose (rezultatai turi būti nuo 0 iki 20).

* Komentarai

Jeigu pažymėjote laukelį su 0* ar 4, kurioje nors kategorijoje, prašome paaikškinti keliais žodžiais kas nutiko. Pagyras ir negatyvius komentarus kaip grįžtamąjį ryšį perduosime atitinkamoms komandoms tinkamu būdu.



Jūsų komanda

(Mes - Jie)

Pirmi varžovai (rezult.)

Prastas	Nelabai gera	Gera	Labai gera	Puiki
---------	--------------	------	------------	-------

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

0*	1	2	3	4*
----	---	---	---	----

II

--

Rezultatas

6.2. Kam reikia žaidimo dvasios?



Ultimeitas yra komandinė sporto šaka, žaidžiama be teisėjų, todėl labai svarbu, kad visi žaidėjai būtų išmokyti ir žinotų, jog žaidimas turi būti žaidžiamas griežtai laikantis taisyklių. Supratimas apie Žaidimo Dvasios svarbą padeda lengviau suprasti taisyklių išmanymo reikšmę.

Norint palaikyti pačių žaidėjų įsitraukimą į sporto vystymą ir populiarinimą buvo sukurta žaidimo dvasios vertinimo sistema. Po kiekvienų rungtynių žaidėjai savo komandoje vertina varžovų komandą taip reflektuodami rungtynes, pagal 5 žaidimo principus:

1. Ar jie žino taisykles ir ar jų laikėsi?
2. Ar jie vengia fizinio kontakto?
3. Ar jie buvo nešališki diskutuojant apie įvykusius stabdymus?
4. Ar jie tinkamai save kontroliavo ir turėjo teigiamą žiūrėjo į jūsų komandą?
5. Ar jie bendravo pagarbiai?

Ultimeito žaidėjų bendruomenėje *SOTG* rezultatas laikomas svarbesniu nei užimta 1-oji vieta.

6.3. Moralinės ir auklėjamosios vertybės Ultimeite

Ultimeitas žaidžiamas mokyklose yra puiki mokomoji priemonė jaunuoliams įgyti daugiau žinių, lavėti fiziškai, lavinti jaunas asmenybes socialiniu lygmeniu ir padėti suprasti sąžiningumo principus.

6.4. Žaidimo dvasios kapitonai

(Pagal USA Ultimate WFDF “Spirit Captain’s” pareigybių aprašą su WFDF leidimu. 2016 m. balandis)

“Konkurencingas žaidimas yra skatinamas, tačiau niekada abipusės žaidėjų pagarbos, sutartų taisyklių laikymosi ar žaidimo džiaugsmo sąskaita.”

Reikalavimai:

Žaidimo Dvasios kapitonas privalo būti aktyvus ir žaidime dalyvaujantis asmuo.

Žaidimo Dvasios kapitono pareigos:

- Taisyklių žinojimas! Svarbiausia Žaidimo Dvasios (angl. *Spirit of the Game (trump. SOTG)*) dalis yra taisyklių žinojimas ir gebėjimas jomis vadovautis. Pasirūpinti, kad komandos nariai taip pat žinotų taisykles.
- Supažindinkite žaidėjus su **BE CALM** (liet. nusiramink) strategija:

Breathe/kvėpuok: neskubėk priimti skuboto sprendimo;

Explain/paaiškink tai kas tavo manymu įvyko;

Consider/apsvarstyk kas kito žaidėjo manymu nutiko;

Ask/klausk kitų žaidėjų, gal jie turėjo geresnę situacijos matymo kampą ir ar gali pakonsultuoti taisyklių klausimu bei patarti kaip elgtis;

Listen/išklausyk to ką kiti turi pasakyti;

Make/pranešk apie žaidimo taisyklių stabdymą/pažeidimą garsiai ir aiškiai.

- Reaguokite sulaukę pastabų iš savo ar kitos komandos narių, sekretoriato personalą, turnyro direktorių ar turnyro Žaidimo Dvasios direktoriaus.

Žaidimo Dvasios kapitono pareigos prieš rungtynes:

- Susitikite su varžovų komandos Žaidimo Dvasios kapitonu ir rungtynių stebėtojais (jeigu tokie dalyvauja), bent 5 min prieš rungtynes ir prisistatykite..
- Apsvarstykite ar ankstesnėse rungtynėse jūsų komanda turėjo kokių nors problemų, kurias stengiatės pagerinti (pvz., per greitas gynėjo skaičiavimas, per didelis fizinis kontaktas kovojant dėl disko ore ir pan.)?
- Ar jūsų komanda susidūrė su pavyzdinėmis komandomis ar strategijomis, kurios demonstruoja aukščiausią Žaidimo Dvasią? Visada smagu pasidalyti šiais dalykais su kitomis komandomis!

Žaidimo Dvasios kapitono pareigos per rungtynes:

- Būkite aktyvūs! Iškilus bet kokiai problemai, iškart bendraukite su priešininkų Žaidimo Dvasios kapitonu. Geriau anksčiau nei vėliau, nes tai gali padėti išvengti blogos žaidimo baigties, ypač jei abiejų komandų požiūriai ar lūkesčiai skiriasi;
- Skatinkite savo komandos draugus išlikti pozityvius ir laikytis taisyklių;
- Pertraukos metu skirkite kelias minutes priešininkų Dvasios Kapitoniui ir stebėtojams pasitarti. Ar reikia ištaisyti kokias nors problemas? Su priešininkų Dvasios Kapitoniui bendraukite tiek apie teigiamus, tiek apie neigiamus aspektus. Padėkite komandos draugams spręsti *SOTG* problemas už aikštės ribų tarp kėlinių ir po rungtynių. Būtinai aptarkite bet kokius ginčytinus taškus ar žaidimo momentus su susijusiais komandos draugais ir pasiūlykite sprendimus, kaip išvengti problemų ateityje;
- Bendradarbiaukite su priešininkų komandos Žaidimo Dvasios kapitonais, kad išspręstumėte bet kokias rimtas *SOTG* problemas žaidimo metu. Jei reikia, paimkite Žaidimo Dvasios pertraukėlę.

Žaidimo Dvasios kapitono pareigos po rungtynių:

- Padėkite surengti *SOTG* ratą su priešininkų komanda. Jei dėl kokių nors priežasčių to padaryti negalite, bent pasitarkite su priešininkų komandos Žaidimo Dvasios kapitonu, kad pasidalintumėte greitomis mintimis ir nuspręstumėte ar reikia tolesnių diskusijų;
- Užtikrinkite, kad jūsų komanda po kiekvienų varžybų nedelsdama įvertintų priešininkus pagal penkis Žaidimo Dvasios principus. Būtinai į šią veiklą įtraukite visą komandą. Vėliau su savo komanda apsvarstykite ir savo komandos dvasią;
- Nedelsdami įveskite arba pristatykite *SOTG* taškus turnyro organizatoriams ar savo žaidimo aikštelės rezultatų skaičiuotojams. Siekiant, kad sistema veiktų, labai svarbu laikytis kiekvieno turnyro nurodymų dėl Žaidimo Dvasios protokolų grąžinimo. Tai galioja ir po paskutinių rungtynių;
- Saugokite atsarginę visų *SOTG* rungtynių rezultatų apskaitą. Telefonu nufotografuokite taškų lapus (jeigu naudojami popieriniai), sukurkite užrašų failą telefone ar planšetiniame kompiuteryje arba užrašykite juos į užrašų knygelę.

Žaidimo Dvasios kapitono pareigos po turnyro:

- Susisiekti su komandomis jeigu yra toks poreikis;
- Atsakyti į užklausas iš kitų komandų, Turnyrų Direktorių ar Turnyro Žaidimo Dvasios Direktorių.

Žaidimo Dvasios vertinimo sistema

Nuorodos į vertinimo sistemas:

[4-ųjų rungtynių Žaidimo Dvasios pildymo lentelės šablonas LSDF svetainėje](#)
[Žaidimo dvasios vertinimo kriterijai pagal kategorijas](#)

Žaidimo Dvasia skirstoma ir vertinama pagal 5-ias kategorijas:

1. Taisyklių išmanymas ir naudojimas;
2. Fizinio kontakto vengimas;
3. Geranoriškumas;
4. Teigiamas požiūris ir savikontrolė;
5. Komunikacija.

Šių penkių principų apibūrinimus ir pavyzdžius galite rasti WFDF interneto svetainėje pateiktame pavyzdžių lape (žiūrėti aukščiau), kuriame pateikiamos rekomendacijos dėl taškų skaičiavimo. Žaidimo Dvasios vertinimas yra komandinis darbas. Jūsų vaidmuo - palengvinti balų skyrimą savo komandai:

- Paskatinkite visus žaidėjus laikyti pirštus ir „balsuoti“ už balus, kurie, jų manymu, turėtų būti skiriami kiekvienoje kategorijoje;
- Žmonės, kurių nuomonė yra nutolusi (0, 4 arba galbūt 1 ir 3), turėtų pasakyti, kodėl jie taip mano. Tada kiti žaidėjai gali apsvarstyti ir galbūt pakoreguoti savo balus, o tada išvedamas vidurkis;
- Visuomet yra prašoma komentuose paaiškinti kraštutinius, tokius kaip 0-is arba 4-i vertinimus.

Priminkite savo komandas nariams:

- Atminkite, kad „2“ bet kurioje kategorijoje yra vertinamas kaip „geras“ balas;
- „Geras“ bendras įvertinimas gali svyruoti tarp 8-13 balų;
- Norėdami padėti nustatyti komandos balus kiekvienoje kategorijoje, naudokitės kitoje vertinimo lapo pusėje esančia elgesio pavyzdžių matrica;
- Linksmi žaidimai pasibaigus žaidimui yra puikus nuotaikos praskaidinimas ir įtampos nuėmimas, tačiau jie neturėtų prisidėti prie Žaidimo Dvasios balų skaičiavimo;
- Neskirkite žemesnių *SOTG* balų iš keršto ar išankstinių nuostatų (pvz.: remiantis ankstesniais susidūrimais su šia komanda, gandais ar reputacija). Skatinkite komandos draugus pagrįsti balus pavyzdžių elgesio lapu.

Įsitikinkite, kad laiktėtis turnyro nurodymų ir nedelsdami atiduodate savo *SOTG* rezultatų lapus. Tai padeda palaikyti tvarką, vesti statistiką ir leidžia turnyro organizatoriams žinoti apie iškilusias problemas.

Tolesni veiksmai po Žaidimo Dvasios balų skyrimo:

- Rezultatai ir komentarai bus paskelbti po turnyro, o jei bus galimybių, gali būti paskelbti ir varžybų metu;
- Jei jūsų komanda gauna mažai balų (6-i ar mažiau) arba labai daug balų (daugiau nei 14-a), arba 0-į ar 4-is balus gavote keliose kategorijose ar per kelis susitikimus, tikėkitės, kad po turnyro Turnyro Žaidimo direktorius imis tolesnių veiksmų. Žaidimo Dvasios direktorius nori padėti išspręsti pasikartojančias problemas arba išryškinti puikius pavyzdžius;
- Jei komanda turi kelis žemus rezultatus ir jų nepagerina arba turi ypač žemą rezultatą, Turnyro Žaidimo Dvasios direktorius spręs su komanda kodėl problemos iškyla ir kokių sankcijų imtis;
- Su komanda, kuri nuolat gauna 15-a ar daugiau balų susisieks Turnyro Žaidimo Dvasios direktorius, nes tai laikoma nestandartiniu (neįprastai aukštu) balu ir paprastai rodo, kad vertinimo sistema naudojama netiksliai.

Žaidimo Dvasios ratas:

- Žaidimo Dvasios ratas - tai rekomandacija, kaip po žaidimo komandos turėtų bendrauti tarpusavyje;
- Dvasios rateliai skirti rengti pasibaigus paskutiniam rungtynių taškui. Abi komandos susirenka ratu ir apsikabina per pačius ar tiesiog sudaro ratą neapsikabindami;
- Tai puiki vieta spręsti Žaidimo Dvasios klausimus, aptarti žaidimo situacijas ir pagirti kitą komandą už puikų žaidimą.
- Būkite atviri, sąžiningi ir nuoširdūs, bet ne įžeidžiantys;
- Jei reikia, pasinaudokite tuo kaip galimybe mokytis ir auklėti;
- Pasinaudokite tuo kaip galimybe pasidalyti idėjomis arba pagirti už aukštos Žaidimo Dvasios demonstravimą;

- *SOTG* kapitonas turėtų imtis lyderio vaidmenį, padėdami sukurti galimybę pokalbiui įvykti. Nors komanda dar nebus atlikusi Dvasios vertinimo, Dvasios Kapitonas turėtų gana gerai suprasti, kaip viskas vyko ir gali padėti suteikti galimybę kalbėti ir kitiems, kad būtų perteikiama visų žaidėjų patirtis;

- Iškart po Žaidimo Dvasios rato yra puikus metas kapitonams ir *Spirit* kapitonams trumpai susitikti ir pasidalyti žaidimo išpūdžiais, pasitarti, kas pavyko gerai ir kokios yra galimybės tobulėti ateityje.

Žaidimo Dvasios pertraukos:

Jei abiejų komandų Žaidimo Dvasios kapitonas mano, kad viena ar abi komandos nesilaiko *SOTG* ir žaidimas pasiekė tokį lygį, kad, jų nuomone, yra pavojingas arba tiesiog žaidimas nebeteikia malonumo, jie gali paskelbti Žaidimo Dvasios pertraukėlę.

Žaidimo dvasios pertraukėlė gali būti skelbiama, jei įvykdytos visos toliau nurodytos sąlygos:

- Buvo išbandytos visos kitos galimybės (t. y. abiejų komandų *SOTG* kapitonas buvo susitikę aptarti pakeitimų ir viena arba abi komandos nesugeba prisitaikyti);

- Abiejų komandų dvasios kapitonas sutinka. Per Žaidimo Dvasios pertrauką žaidimas stabdomas ir abi komandos sutaria kokiū būdu diskutuos.

Pastaba: rungtynėse su stebėtojais žaidimo dvasios pertraukėlių negali tiesiogiai skelbti SOTG kapitonas. Vietoj to žaidimos dvasios kapitonas turėtų bendrauti su stebėtojais ir vienas su kitu viso žaidimo metu. Stebėtojai turėtų ir toliau naudotis įprastomis procedūromis sprendžiant žaidimo metu kylančias problemas, įskaitant žaidimo sustabdymą, kad būtų galima spręsti abiejų komandų problemas ar nesklaidumus. Stebėtojai gali paskelbti Žaidimo Dvasios pertraukėlę, jei mano, kad tai yra būtina arba jei to prašo abiejų komandų kapitonas.

Per Žaidimo Dvasios pertraukėlę:

- Žaidimo Dvasios pertraukėlei yra skiriamos 3-ys minutės;
- Nė viena komanda negali dalyvauti taktinėse diskusijose;
- *SOTG* pertraukėlės gali vykti vienu iš dviejų būdų, kuriuos kartu parenka Žaidimo Dvasios kapitonas:

1. Bus suformuoti du ratai:

- a) Du priešingų komandų kapitonas ir Žaidimo Dvasios kapitonas susitinka aikštelėje ir aptaria visas esamas problemas, susijusias su *SOTG* laikymusi, nustato veiksmus toms problemoms išspręsti ir perduoda susitarimą didžiajame žaidėjų dvasios rate;

- b) Visi likę abiejų komandų nariai sudaro vieną Dvasios ratą aikštės viduryje su abiejų komandų žaidėjais;

2. Visi abiejų komandų nariai sudarys vieną Dvasios ratą. Tuomet pokalbiui vadovaus kiekvienos komandos Žaidimo Dvasios kapitonas.

- *SOTG* stabdomai neturi įtakos bendroms laiko pertraukoms;

- Pagal numatytuosius nustatymus Žaidimo Dvasios pertraukos neturi įtakos rungtynių laiko limitams;

- Visada yra galimybė turnyro direktoriui leisti, kad rungtynėms skirta laiko riba būtų pratęsta. Tai turėtų būti daroma bendraujant *Spirit* kapitonams ir turnyro direktoriui. Komandos neturėtų to daryti savarankiškai, nepasitarusios su turnyro direktoriumi;

- Pasibaigus pertraukai, komandos gali ruoštis, o žaidimas tęsiamas toliau, kaip ir po

įprastos pertraukėlės.

7. Vaikų mokymas žaisti Ultimeitą



ULTIMEITAS PAGRINDINĖMS MOKYKLOMS

7.1. Supažindinamas lygis (pradinėse mokyklose)

Žaidimo principai

1 pamoka

- Veiksmų seka;
- Disko laikymas ir balansavimas

2 pamoka

- Veiksmų seka;
- Disko išsaugojimas ir balansavimas

3 pamoka

- Aktyvi ir atsigavimo stadijos;
- Disko išsaugojimas puolant, neskubėjimas

4 pamoka

- Aktyvi ir atsigavimo stadijos;
- Disko išsaugojimas puolant, neskubėjimas;
- Judėjimas pirmyn esant spaudimui.

5 pamoka

- Aktyvi ir atsigavimo stadijos;
- Disko išsaugojimas puolant, neskubėjimas;
- Judėjimas pirmyn esant spaudimui

Pamokų tikslai

1 pamoka

- Judesiai;
- Metimų technikos;
- Erdvinių gebėjimų lavinimas;
- Sąžiningas žaidimas.

2 pamoka

- Judesiai;
- Metimo technikos;
- Gaudymo technikos;
- Bendras koordinacijos dinaminį gebėjimų lavinimas;
- Sąžiningas žaidimas;
- Taisyklės ir SOTG.

3 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas aikštėje;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklės ir SOTG.

4 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas aikštėje;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklės ir SOTG.

5 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas aikštėje;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklės ir SOTG.

Technikos lavinimas

1 pamoka

- Disko laikymas ir valdymas;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimai.

2 pamoka

- Disko valdymas, sprendimai turint diską;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimai.

3 pamoka

- Išmetus bėgimas ir perdavimų gaudymas;
- 1 prieš 1 ir 2 prieš 1 situacijos.

4 pamoka

- Metiko funkcijos ir atsakomybės;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimai;
- Išmetus bėgimas ir staigių perdavimų atgal gaudymas.

5 pamoka

- 2 prieš 2 (sumažintas variantas);
- 3 prieš 3 (sumažintas variantas).

Pratimų tipai

1 pamoka

- Smagūs apšilimo žaidimai;
- Spec. technikos pratimai;
- Estafetė;

2 pamoka

- Smagūs apšilimo žaidimai;
- Spec. technikos pratimai;
- Estafetė;

3 pamoka

- Smagūs apšilimo žaidimai;
- Spec. technikos pratimai;
- Estafetė;

4 pamoka

- Smagūs apšilimo žaidimai;
- Spec. technikos pratimai;
- Estafetė;

5 pamoka

- Smagūs apšilimo žaidimai;
- Spec. technikos pratimai;
- Estafetė;

Dažnos klaidos

1 pamoka

- Sunkumai suprasti kur reikia judėti siekiant gauti perdavimą.

2 pamoka

- Sunkumai gaudant diskus;
- Atviro disko technikos metimai;
- Sunkumai suprasti kur reikia judėti siekiant gauti perdavimą.

3 pamoka

- Perdavimo gaudymas stovint vietoje;
- Per greitas disko išmetimas;
- Nesuvokimas žaidimo;
- Anarchistinis žaidimas.

4 pamoka

- Disko gaudymas stovint vietoje;
- Metamas diskas skrieja per greitai;
- Žaidimo nesuvokimas;
- Anarchistinis žaidimas.

5 pamoka

- Disko gaudymas stovint vietoje;
- Disko metimas atliekamas per greitai;
- Žaidimo nesuvokimas;
- Anarchistinis žaidimas.

Taisyklės

1 pamoka

- Mini Ultimate (MU)

2 pamoka

- Mini Ultimate (MU)

3 pamoka

- Mini Ultimate (MU)

4 pamoka

- Mini Ultimate (MU)

5 pamoka

- Mini Ultimate (MU)

PASIŪLYMAS RENGTI 12 UŽSIĖMIMŲ VIENAM MOKYMO CIKLUI

Pradinės mokyklos - Įžanginis lygis

1 pamoka (2x)

2 pamoka (2x)

3 pamoka (2x)

4 pamoka (3x)

5 pamoka (3x)

7.2. Pagrindinis

(pagrindinės mokyklos lygmuo)

Žaidimo principai

6 pamoka

- Judėjimas aikšte pirmyn; progresas;
- Disko išsaugojimas puolime.

7 pamoka

- Aktyvūs ir pasyvūs puolimo veiksmai;
- Disko išlaikymas ir aktyvi gynyba;
- Siekiamybė žaidžiant prieš ribojančią gynybą.

8 pamoka

- Aktyvūs ir pasyvūs puolimo veiksmai;
- Disko išlaikymas ir aktyvi gynyba;
- Siekiamybė žaidžiant prieš ribojančią gynybą.

9 pamoka

- Aktyvūs ir pasyvūs puolimo veiksmai;
- Disko išlaikymas ir aktyvi gynyba;
- Siekiamybė žaidžiant prieš ribojančią gynybą.

Pamokos tikslai

6 pamoka

- Judėjimas, Perdavimai ir jų technika;
- Perdavimų gaudymo technika; Bendras koordinacijos ir erdvės jausmo bei gebėjimų lavinimas;
- Garbingas žaidimas;
- Taisyklių išmanymas ir žaidimo dvasia.

7 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas aikštėje;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklių išmanymas ir žaidimo dvasia.

8 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas ir judesiai;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklių ir žaidimo dvasios išmanymas.

9 pamoka

- Disko kontrolė;
- Judėjimas ir judesiai;
- Taškų pelnymas;
- Taisyklių ir žaidimo dvasios išmanymas.

Technika

6 pamoka

- Disko valdymas;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimas ir pagavimas;
- Gynyba iš priekio.

7 pamoka

- Disko valdymas;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimas ir pagavimas;
- Gynyba į šoninę liniją.

8 pamoka

- Perdavimas ir pagavimas;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimas.

9 pamoka

- Disko valdymas;
- Bėgimas, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimas ir pagavimas.

Pratimų tipai

6 pamoka

- Greiti perdavimai ir pagavimai;
- 2 prieš 1, 2 prieš 2 ir 3 prieš 3 situacijos.

7 pamoka

- Geriti perdavimai ir pagavimai;
- 2 prieš 1, 2 prieš 2 ir 3 prieš 3 situacijos.

8 pamoka

- Greiti perdavimai; 1 prieš 1, 2 prieš 1;
- Skirtingi žaidimo būdai.

9 pamoka

- UPSES lygio žaidimas

Dažnos klaidos

6 pamoka

- Netikslūs kirtimai siekiant atsidengti;
- Nenuosaikus bėgimas.

7 pamoka

- Komunikacijos stoka tarp metiko ir komandos puolėjų;
- Gynyboje 2 prieš 1 gynėjai nededa aktyvių pastangų.

8 pamoka

- Komunikacijos stoka tarp metiko ir komandos puolėjų;
- Gynyboje 2 prieš 1 gynėjai nededa aktyvių pastangų;
- Tolimi perdavimai.

9 pamoka

- Metikas visuomet stengiasi įmesti tašką vienu metimu;
- Bendra komunikacijos stoka;
- Atliekama per daug klaidinančių judesių.

Taisyklės

6 pamoka

- EBS Ultimeitas (UPSES)

7 pamoka

- EBS Ultimeitas (UPSES)

8 pamoka

- EBS Ultimeitas (UPSES)

9 pamoka

- EBS Ultimeitas (UPSES)

SIŪLOMA NAUDOTI 12 PAMOKŲ TRENIRUOČIŲ SANDĄ

2-as Ciklas - Pradinis lygis

1 pamoka (1x)

2 pamoka (1x)

3 pamoka (2x)

4 ir 5 pamokos (1x)

2-as Ciklas - Pradinis lygmuo

6 pamoka (2x)

7 pamoka (2x)

8 pamoka (3x)

9 pamoka (2x)

7.3. Pažengęs lygis

Žaidimo principai

10 pamoka

- Aktyvi ir atsistatymo būseną;
- Disko išlaikymas esant aktyviai gynybai;
- Judėjimas esant aktyviai gynybai.

11 pamoka

- Aktyvi ir atsistatymo būseną;
- Disko išlaikymas esant aktyviai gynybai;
- Judėjimas esant aktyviai gynybai.

12 pamoka

- Aktyvi ir atsistatymo būseną;
- Disko išlaikymas esant aktyviai gynybai;
- Judėjimas esant aktyviai gynybai.

Pamokos tikslas

10 pamoka

- Kaip naudoti vertikalią ir horizontalią voras atakuojant;
- Asmeninės gynybos taikymas ir pasikeitimas ginamaisiais susiformavus poreikiui;
- Bendravimas.

11 pamoka

- Kaip naudoti vertikalią ir horizontalią voras atakuojant;
- Asmeninės gynybos taikymas ir pasikeitimas ginamaisiais susiformavus poreikiui;
- Bendravimas.

12 pamoka

- Mokėjimas naudoti vertikalią ir horizontalią voras puolant;
- Individuali gynyba ir gynybiniai keitimai kai to reikia;
- Komunikacija.

Technikos

10 pamoka

- Disko valdymo technikos;
- Bėgimas, voros formavimas, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimo ir sugavimo technikos.

11 pamoka

- Disko valdymo technikos;
- Bėgimas, voros formavimas, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimo ir sugavimo technikos.

12 pamoka

- Disko valdymo technikos;
- Bėgimas;
- Voros formavimas, voros variacijos to kuome žaidėjai užima pozijas pagal taškų zoną, greičio ir krypties keitimas;
- Perdavimo ir sugavimo technikos.

Pratimų tipai

10 pamoka

- Žaidimo variacija 2X2;
- 3X3.

11 pamoka

- Žaidimo variacija 2X2;
- 3X3.

12 pamoka

- Žaidimo variacija 2X2;
- 3X3;
- (UPSES)

Dažnos klaidos

10 pamoka

- Sudėtinga greitai suformuoti vorą;
- Žaidėjai nesugrįžta į poziją išbegus iš voros ir po krypties keitimo (angl. *cut*);
- Laiku nesusitariama dėl gynybos.

11 pamoka

- Sunkumai greitai formuoti vorą;
- Žaidėjai nesugrįžta į postus išbegus iš voros ir po krypties keitimo (angl. *cut*);
- Laiku nesusitariama kokį gynybos tipą taikyti.

12 pamoka

- Trūksta komunikacijos tarp metiko ir puolėjo;
- Pratime 2 prieš 1 vangūs gynėjai;
- Tolimi perdavimai

Taisyklės

10 pamoka

- EBS Ultimate (UPSES)

11 pamoka

- EBS Ultimate (UPSES)

12 pamoka

- EBS Ultimate (UPSES)

SIŪLOMA NAUDOTI 12 PAMOKŲ SANDĄ RUOŠIANT MOKSLEIVIUS

1-as ciklas - Įvadinis lygis

1 pamoka (1x)

2 pamoka (1x)

3 pamoka (1x)

4 pamoka (1x)

2-as ciklas - Pradinis lygis

5 pamoka (1x)

6 pamoka (1x)

7 pamoka (1x)

8 pamoka (1x)

3-ias ciklas - Pažengęs lygis

9 pamoka (1x)

10 pamoka (1x)

11 pamoka (1x)

12 pamoka (1x)

8. Pamokų planas

1 PAMOKA SUPAŽINDINAMASIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Supažindinimas su Ultimeitu TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesių lavinimas, Metiko su disku veiksmas; Perdavimai; Erdvinio jausmo lavinimas, Sąžiningas varžymasis laikantis taisyklių

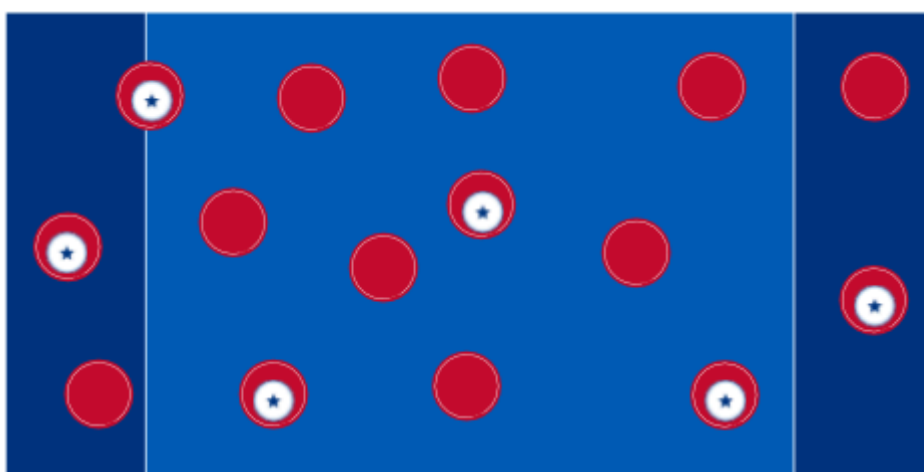


10'

PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai vaikšto ar bėgioja aplink aikštės perimetrą, siekdami prisitaikyti pagal mokytojo plojimo tempą, vengiant fizinio kontakto tarp žaidėjų. Vėliau jie atlieka tą patį pratimą laikydami diską ant galvų stengiantis, kad diskas nenukristų. Diskui nukritus vaikas turi sustoti ir laukti kol komandos narys patapšnos jam per petį, tuomet moksleivis yra "atgaivinamas" ir gali sugrįžti į pratimą.

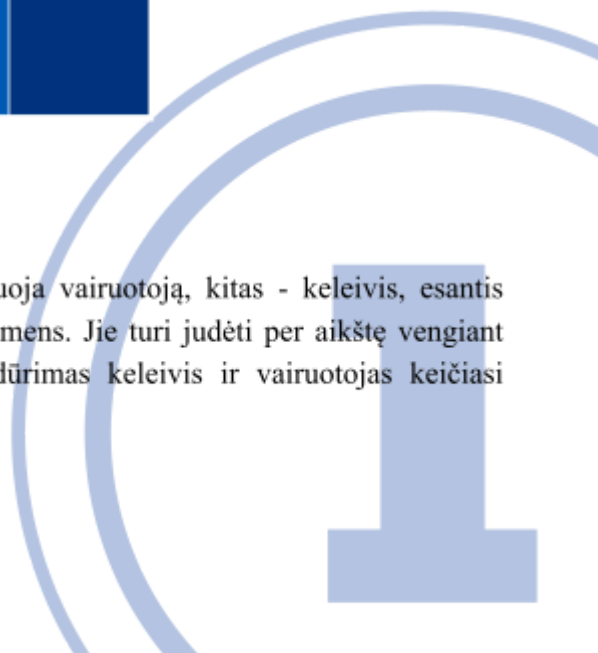


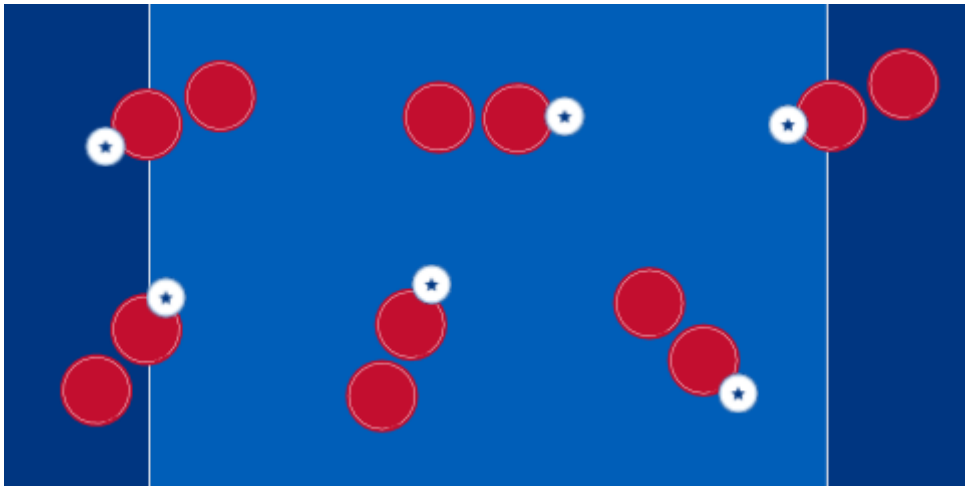
5'

Pagrindinė dalis

Du moksleiviai, kurių vienas yra priekyje su disku ir vaizduoja vairuotoją, kitas - keleivis, esantis automobilio gale, ir rankomis laikosi už priekyje esančio juosmens. Jie turi judėti per aikštę vengiant fizinio kontakto su kitais automobiliais. Jeigu įvyksta susidūrimas keleivis ir vairuotojas keičiasi vietomis.

Kita variacija: vaikai vietoje ėjimo - šokinėja.



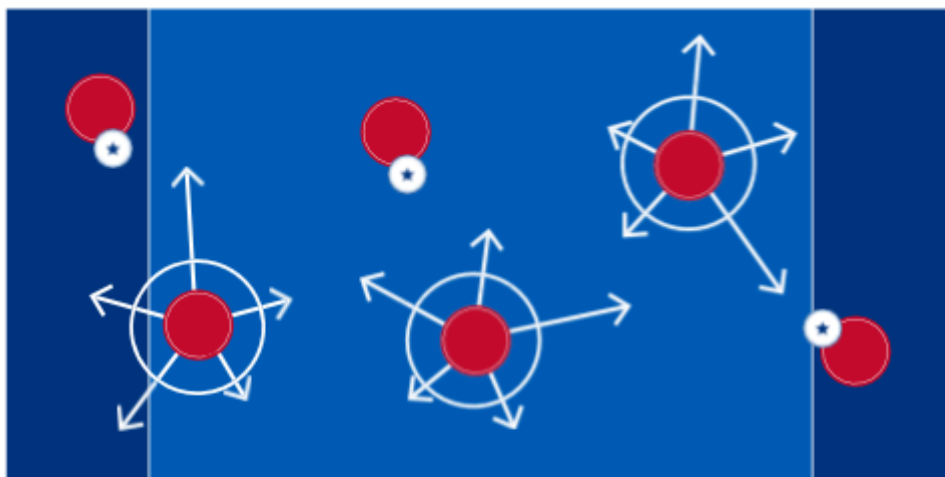


Dalyviai suskirtomi poromis po du. Vienas poroje turi diską, kitas neturi.

Vaikas laikantis diską negali vaikščioti ir stovi vienoje vietoje, o kitas laisvai juda po aikštelę. Mokytojui pasakius STOP, be disko judantys moksleiviai turi sustoti. Žaidėjai su disku turi atlikti perdavimą savo partneriui, mesdami diską į jų sustojimo vietą.

Pratimas baigiasi, kai vienai komandai pavyksta atlikti 6-is perdavimus iš eilės jo be praradimo.

Kas 6-is sėkmingus perdavimus partneriai keičiasi.

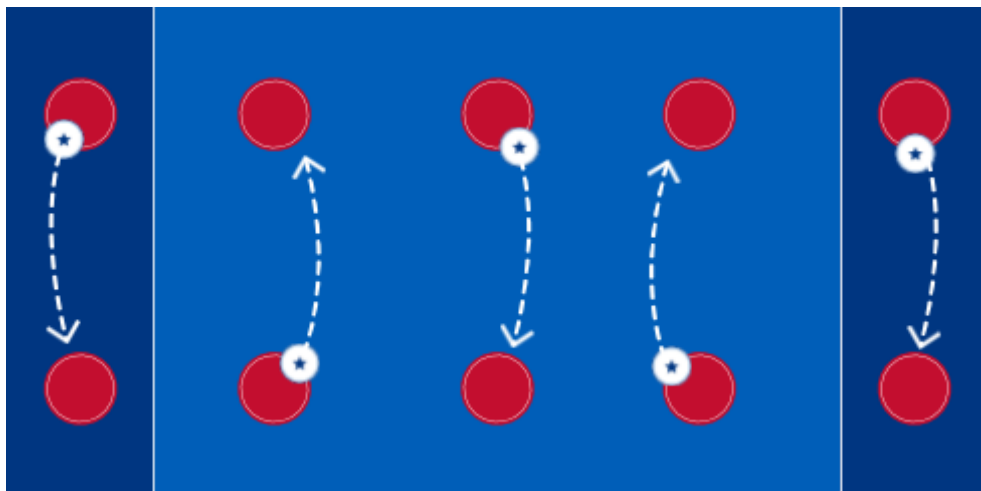




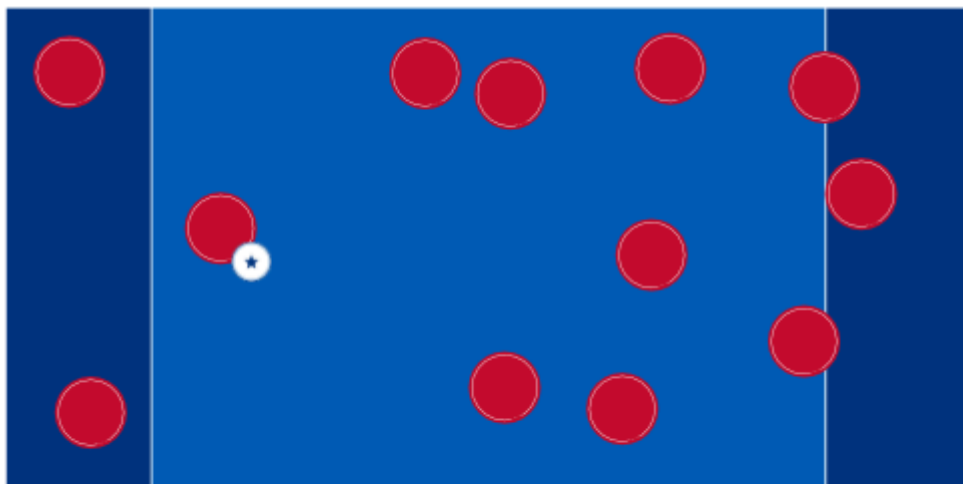
PRATIMŲ APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tęs.)

Žaidėjai suskirstomi poromis ir atsistoja vienas prieš kitą 5 m atstumu. Atliekami uždari ir atviri metimai. Po 10-ies sėkmingų perdavimų be praradimų poros keičiamos.



Mini žaidimas „gaudynės“ - vienas mokinys su disku, o kiti laisvai juda aikštėje. Žaidimo tikslas metikui su disku garsiai paskelti vaiką vardą ir jam atlikti perdavimą. Moksleivis kuriam buvo metams diskas (atliekamas perdavimas) turi jį pagauti. Taip žaidžiama, kol visi vaikai būna “pagauti”. Perdavimui nepavykus, metikas turi bėgti pasiimti diską ir kartoti žingsnius, o tolimesni perdavimai atliekami iš naujos vietos. Čia mokoma, jog žaidėjas su disku gali suktis į visas puses ieškant patogesnio išmetimo kampo neatkeliant atraminės kojos nuo žemės.

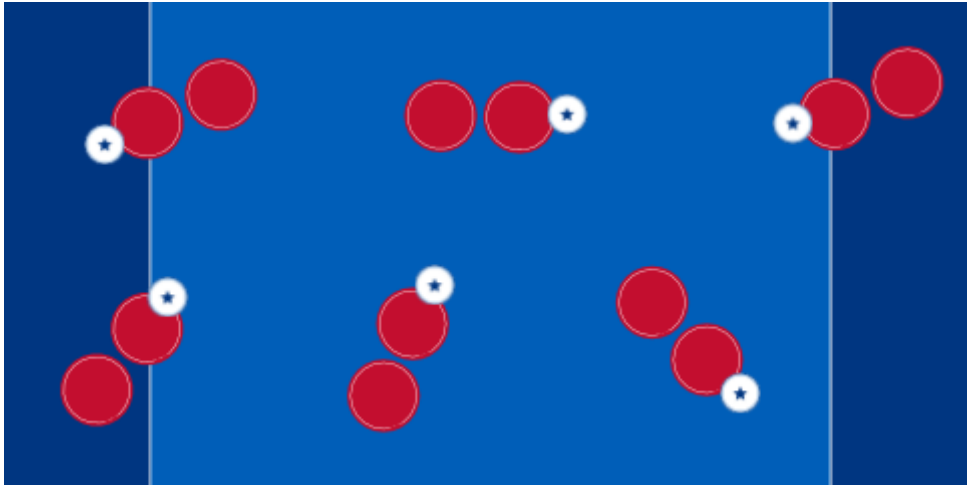




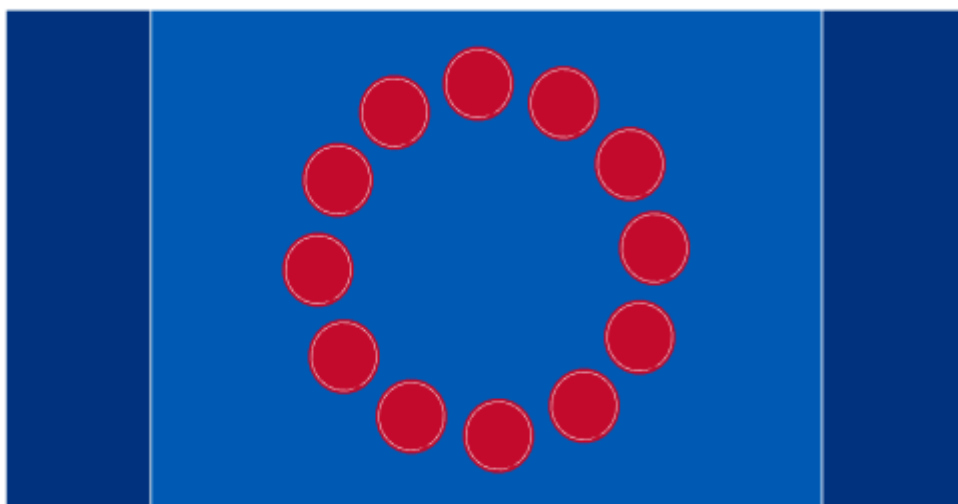
PRATIMŲ APRAŠYMAS

Atvėsimas

Moksleiviai suskirstomi į grupes po du, kurių vienas yra priekyje su disku ir vaizduoja vairuotoją, kitas - keleivis, esantis automobilio gale, rankomis laikosi už priekyje esančio. Jie turi judėti per aikštę vengiant fizinio kontakto su kitais "automobiliais".



Treniruotės pabaigoje skatinama iš žaidėjų suformuoti Žaidimo Dvasios ratą, kurio metu aptariami žaidimo elementai, vaikai pagiriami už gerai atliktas užduotis, aptariamos klaidos ir vaikai skatinami prisiimti atsakomybę už klaidas ar pražangas. Turėtų būti pabrėžiama, kad svarbiausia yra garbingas žaidimas ir Žaidimo Dvasia.



2 PAMOKA SUPAŽINDINIMO LYGIS

PAMOKOS TEMA: Supažindinimas su Ultimeitu TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesių lavinimas, Metiko su disku veiksmai; Disko metimo technika; Erdvinio jausmo lavinimas, Sąžiningas varžymasis; Žaidimo Dvasios svarba

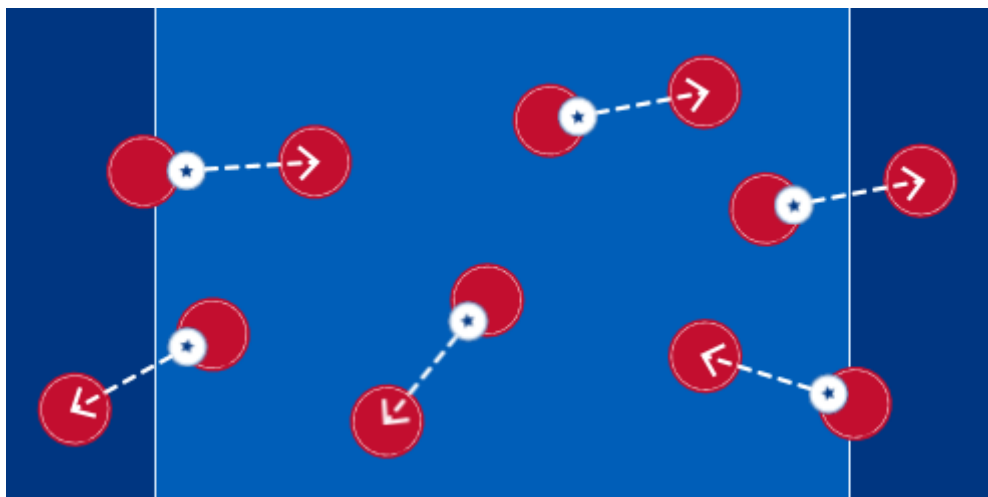


PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

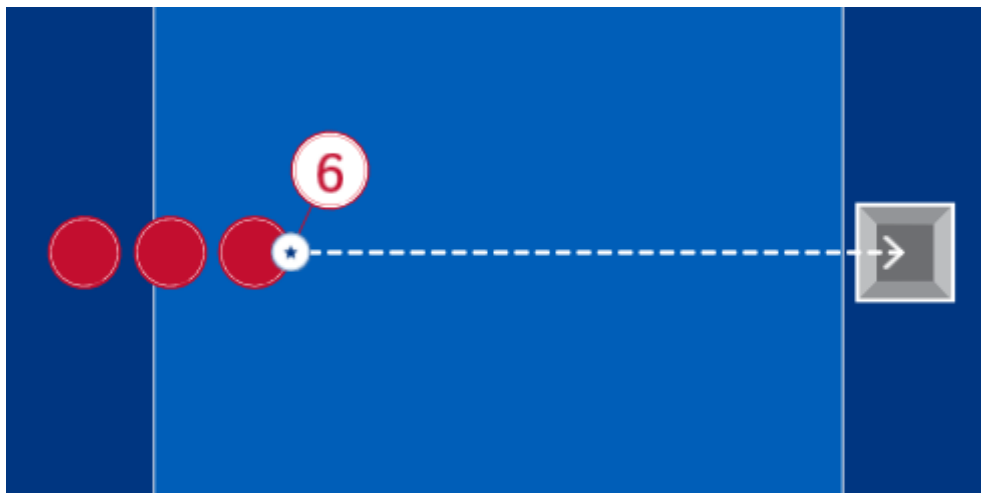
Mokiniai vaikšto arba bėgioja po žaidimo aikštės teritoriją (pagal mokytojo plojimo ritmą) vengiant fizinio kontakto su kitais vaikais.

- Pusei vaikų duodami diskai ir mokytojui paskelbus, jie turi sustoti ir atlikti perdavimą artimiausiam vaikui neturinčiam disko;
- Kitas variantas: mokiniai gali perduoti diską tik naudojant nepagrindinę ranką;
- Kitas variantas: moksleiviai atlieka perdavimą pasirinktam partneriui, o šis turi gaudyti diską naudojant krokodilo gaudymo techniką.

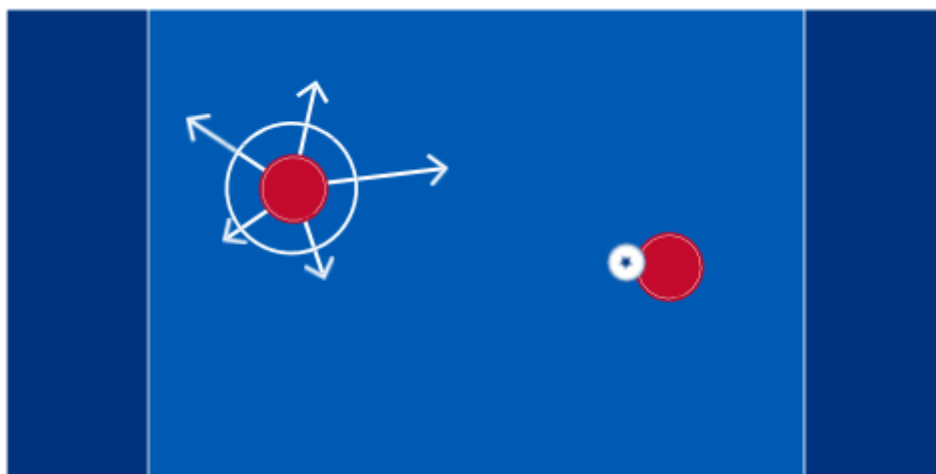


Pagrindinė dalis

Mokiniai suskirstomi į keturias komandas, iš ne daugiau kaip trijų mokinių komandoje. Kiekviena komanda sustoja į tiesią vorą. Mokytojui davus ženklą žaidėjai meta diskus į dėžę ar krepšį. Metus diską ir pataikius į taikinį mokinys eina į eilės galą, nepataikius bėga paimti diską ir jį perduoda sekančiam komandos nariui. Laimi komanda, kuri pirma įmeta 6 -is diskus. Pratimo tikslas - skatinti bendrą darbą.



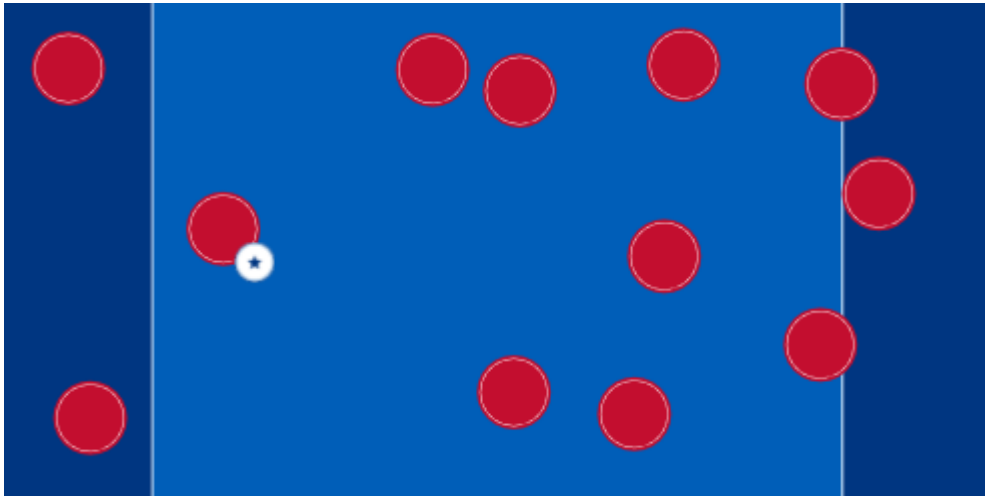
Moksleiviai suskirstomi po du - vienas bus metikas su disku, o kitas puolėjas siekiantis gauti perdavimą iš metiko. Žaidėjai su diskais stovi vietoje ir stebi savo porininkus, mokiniai be disko bėgioja laisvai po aikštelę iki mokytoji garsiai paskelbus STOP, tuomet mokiniai be disko sustoja, o žaidėjai su diskais meta diską savo komandos nariui. Pratimas stabdomas kuomet komanda atlieka 6-is perdavimus be klaidos, tuomet poros keičiamos.



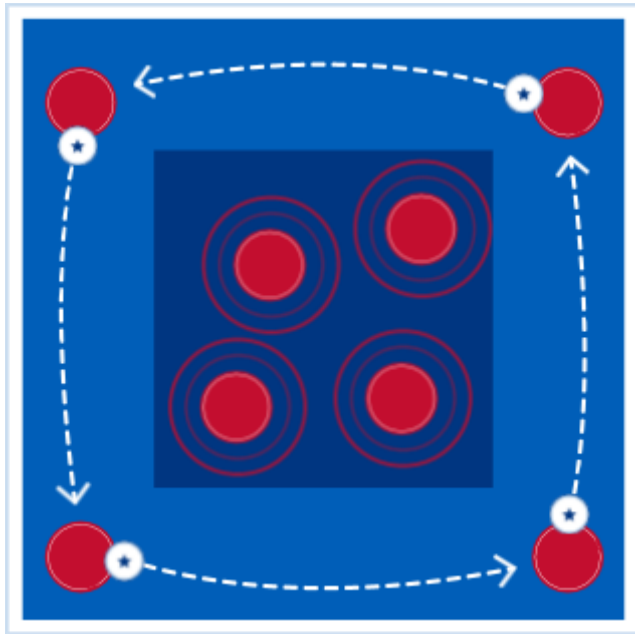
PRATIMŲ APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tes.)

Mini žaidimas „gaudynės“ - vienas mokinytis su disku, o kiti laisvai juda aikštėje. Žaidimo tikslas metikui su disku garsiai paskelti vaiką vardą ir jam atlikti perdavimą. Moksleivis kuriam buvo metams diskas (atliekamas perdavimas) turi jį pagauti. Taip žaidžiama, kol visi vaikai būna „pagauti“. Perdavimui nepavykus, metikas turi bėgti pasiimti diską ir kartoti žingsnius, o tolimesni perdavimai atliekami iš naujos vietos. Čia mokoma, jog žaidėjas su disku gali suktis į visas puses ieškant patogesnio išmetimo kampo neatkeliant atraminės kojos nuo žemės.



Mini žaidimas - Kvadratas. Su kūgeliais suformuojami du kvadratai - vienas didelis, kitas mažesnis pirmojo kvadrato centre. Žaidėjai suskirstomi į 2 komandas po 4-is. Viena komanda puola, o kita ginasi. Puolanti komanda išsidėsto didžiajame kvadrato, gynybos komanda užima mažesnį kvadratą. Puolanti komanda mėtosi disku tarpusavyje, kai tuo tarpu besiginanti komanda bando perimti ar nublokuoti diską, Jei puolimo komandai pavyksta atlikti 8-is metimus be praradimo, pelnomas 1-as taškas, jei gynybos komanda diską perima, ji pelno 2-u taškus. Žaidimo metu nei viena komanda negali palikti savo kvadrato, todėl metimai turi būti apgalvoti. Po 5 min komandos keičiasi kvadratais.

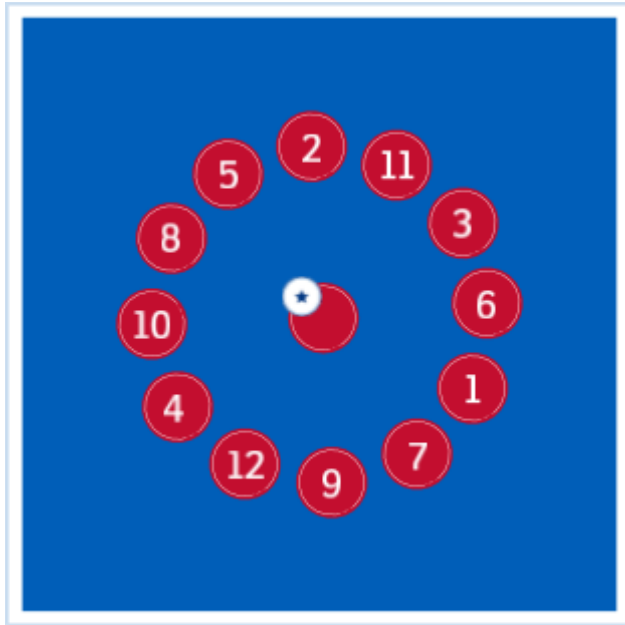




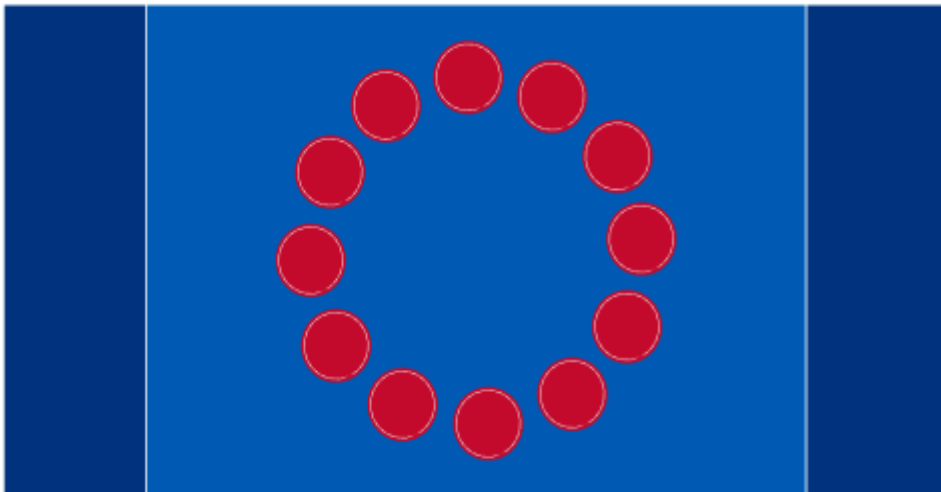
PRATIMŲ APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

Mokiniai suformuoja ratą, jo centre stovi mokytojas turintis tiek diskų kiek yra mokinių. Mokiniai stovi atsukę nugarą į mokytoją. Kiekvienam mokiniui priskiriamas numeris (rekomenduojama naudoti sportinės aprangos numerį). Mokytojas garsiai paskelbia žaidėjo numerį, mokinys išgirdęs savo numerį greitai atsisuka ir turi stengtis pagauti mokytojo mestą diską. Mokiniai kviečiami atsitiktine tvarka. Pagavus diską, mokinys iš rato pasitraukia, nepagavus - diską grąžina ir nusisuka, laukia naujo pakvietimo. Pratimo pabaigoje kiekvienas mokinys turi turėti rankose diską.



Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas.



3 PAMOKA SUPAŽINDINAMASIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Supažindinimas su žaidimo dvasia

TRUKMĖ: 50 minučių

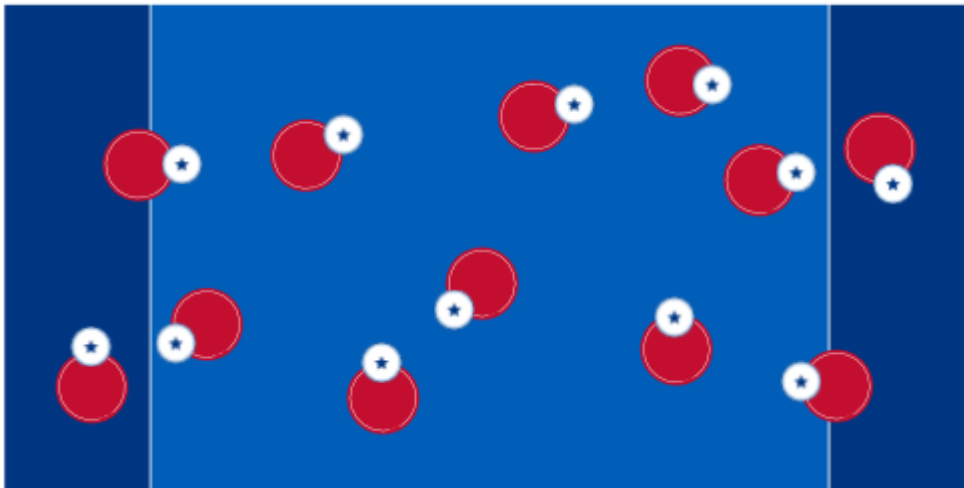
PAMOKOS TIKSLAI: Judesių lavinimas, Metiko darbas; Perdavimų gerinimas; Erdvinio jausmo lavinimas; Sąžiningas varžymasis laikantis taisyklių; Žaidimo Dvasia



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

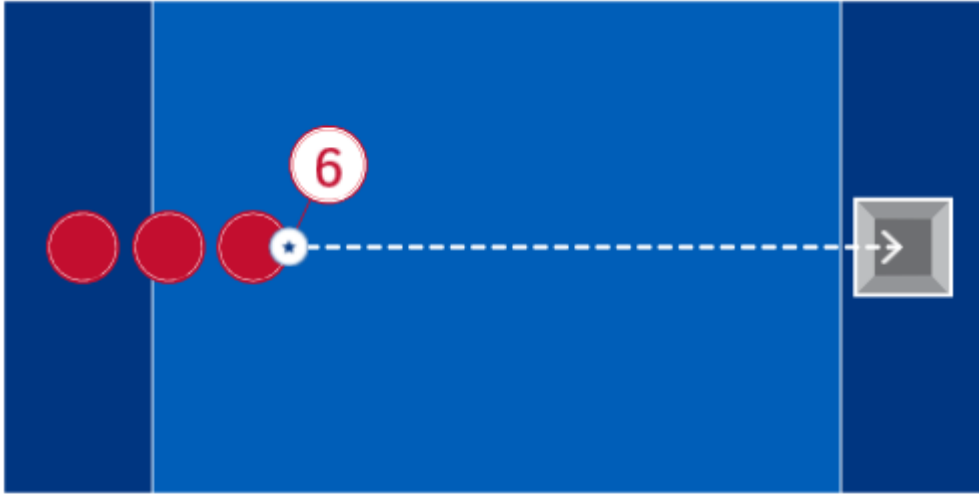
Moksleiviai juda laisvai aikštėje pagal mokytojo diktuojama tempą (plojimą), vengiant fizinio kontakto. Judėjimas vyksta jiems rankose turint po vieną diską ir mokytojui davus signalą, vaikai turi sustoti ir pakelti diską aukštyn. Mokytojas turi pastebėti greičiausiai tai atlikusį vaiką ir paprašyti pasakyti vieną iš *SOTG* taisyklių. Alternatyvi variacija: atsakyti į mokytojo pateiktus klausimus apie *SOTG*.



Pagrindinė dalis

Mokiniai suskirsomi į komandas iš ne daugiau kaip trijų mokinių. Kiekviena komanda sustoja į tiesią vorą. Mokytojui davus ženklą žaidėjai meta diskus į dėžę ar krepšį. Metus diską ir pataikius į taikinį mokinys eina į eilės galą, nepataikius bega paimti diską ir jį perduoda sekančiam komandos nariui. Laimi komanda, kuri pirma įmeta 6-is diskus. Mokytojas kviečiamas paskatinti mokinius palaikyti savo ir kitas komandas.

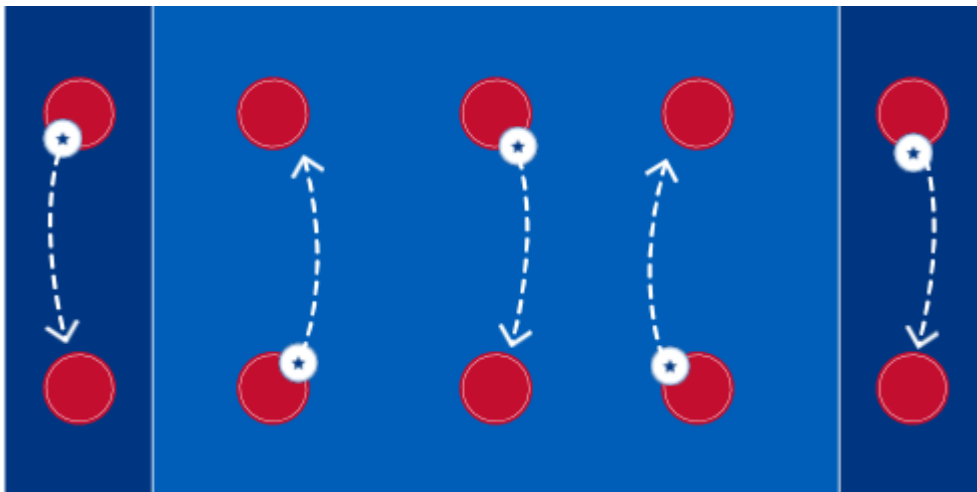




5'

1 prieš 1. Moksleiviams stovint vienas priešais kitą maždaug 5/6-ųjų metrų atstumu, atliekami perdavimai naudojant dvi pagrindines metimo technikas (uždaro ir atviro tipo metimus). Po 10-ies iš eilės sėkmingų pardavimų pasikeičiama partneriais. Naudokite skirtingas gaudymo technikas.

Kita versija: mokytojui davus signalą žaidėjai turi pagauti diską tik nepagrindine ranka.

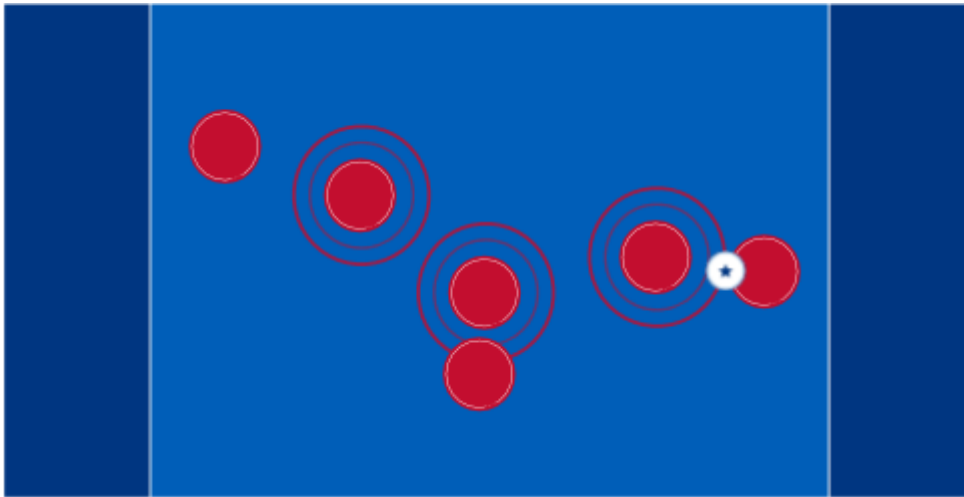


20'

PRATIMO APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tęsa.)

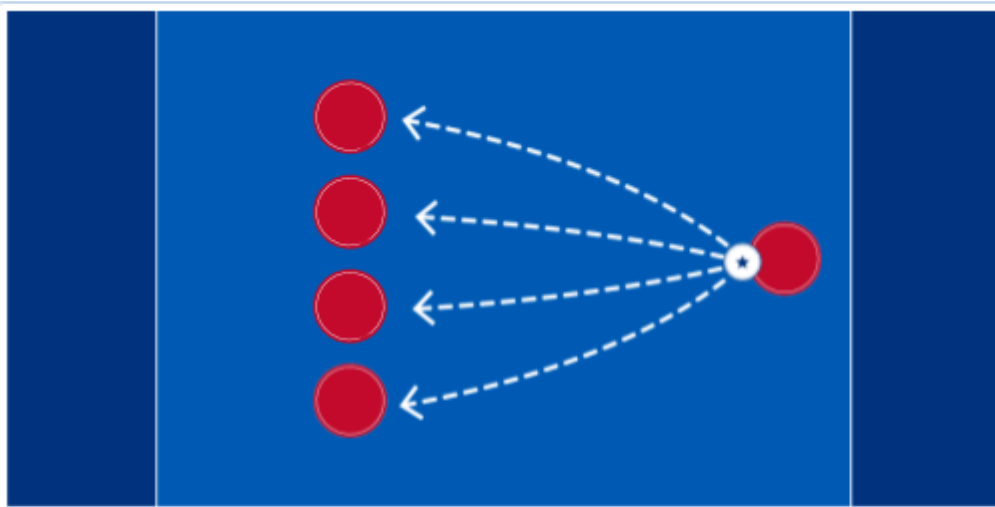
5-ųjų perdavimų žaidimas. Padaroma aikštė 5x5 m. Mokiniai suskirstomi į komandas po 2-ų arba 3-ies žaidėjų. Viena komanda puola, kita ginasi. Žaidimo tikslas puolančiai komandai atlikti 10-t perdavimų be klaidos, tuo metu komanda kuri ginasi turi stengtis diską nublokuoti ar perimti. Praradus diską komandos apsikeičia vaidmenimis. Atakuojanti komanda perdavimus turi atlikti per 7 s, kai komandos nariai bando tikslingai išbėgti siekiant gauti diską. Metikams primenama jog jie turėtų naudoti savo atramos tašką ir negali vaikščioti laikydami diską. Gynėjai negali liesti varžovų ir turi išlaikyti minimalų, vieno disko atstumą iki varžovo. Skatinkite naudoti gynyba iš priekio.



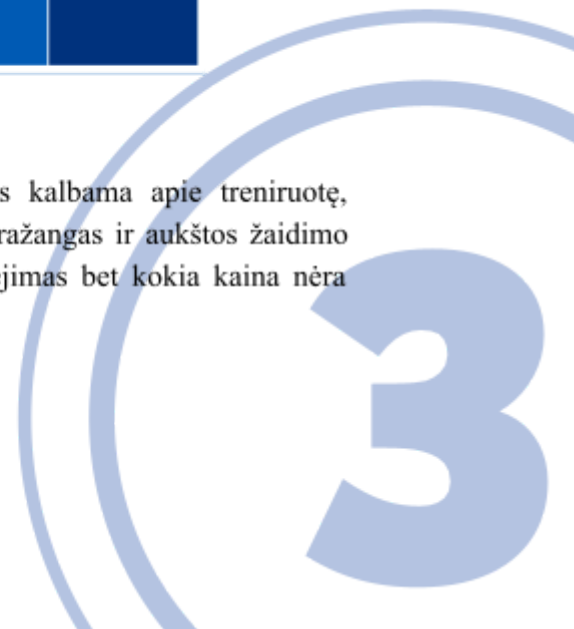
PRATIMŲ APRAŠYMAS

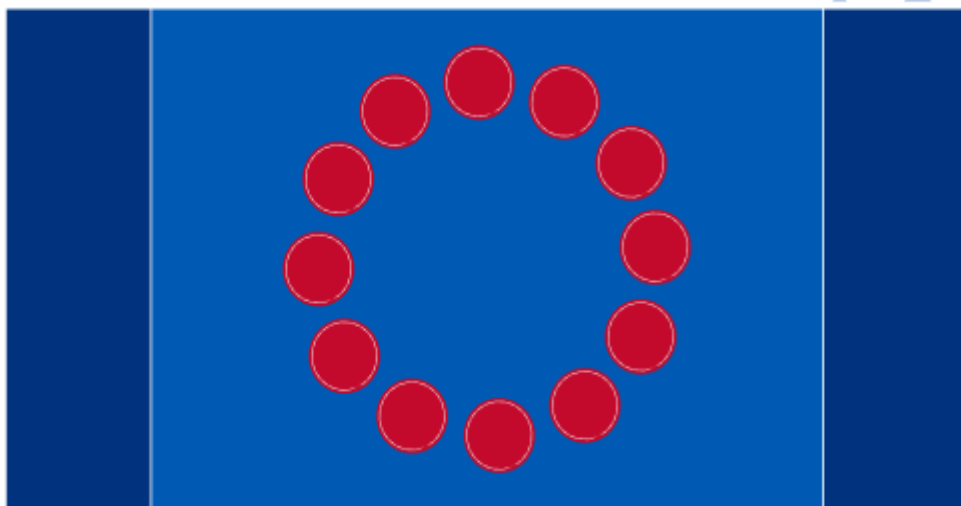
Atvėsimo dalis

Mokiniai sėdi priešais mokytoją. Kai mokytojas pasako mokinio vardą, jis turi atsistoti ir sugauti diską taip kaip nurodo mokytojas. Pagavęs diską, kiekvienas mokinys turi pasakyti vieną savybę, kurią žaidėjai turi turėti žaisdami ultimeitą.



Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos žaidimo dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas.





4 PAMOKA SUPAŽINDINAMASIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Balanso svarba žaidime

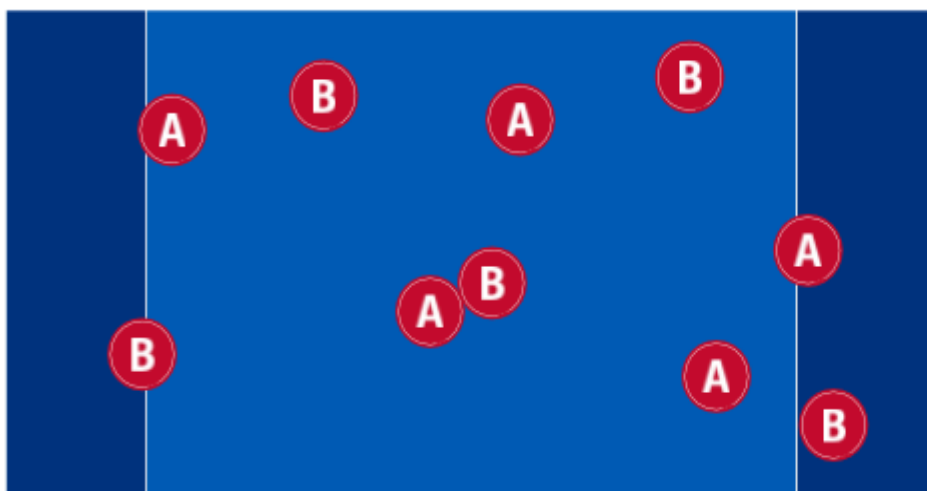
TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesiai; Disko valdymas; Metimai; Gaudymai; Suvokimas apie subalansuotą padėtį; Sąžiningas žaidimas; SOTG (Žaidimo dvasia)

PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

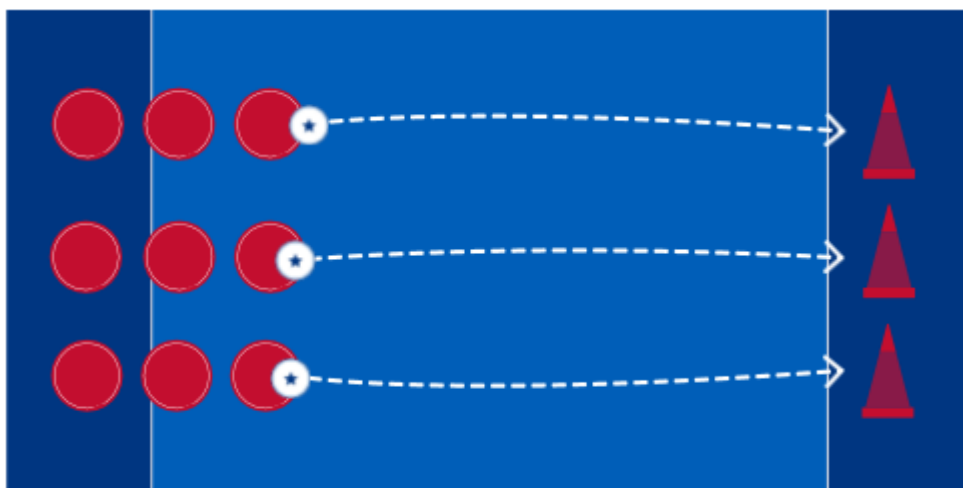
Moksleiviai žaidimo aikštėje vaikšto arba bėgioja laisvai pagal mokytojo diskutuojamą ritmą (plojimus). Žaidėjai vengia bet kokio fizinio kontakto. Ties mokytojo duotu signalu vaikai turi paliesti kitą vaiką. Paskutiniai nepaliesti vaikai tampa kito raundo atakuojančiais žaidėjais.



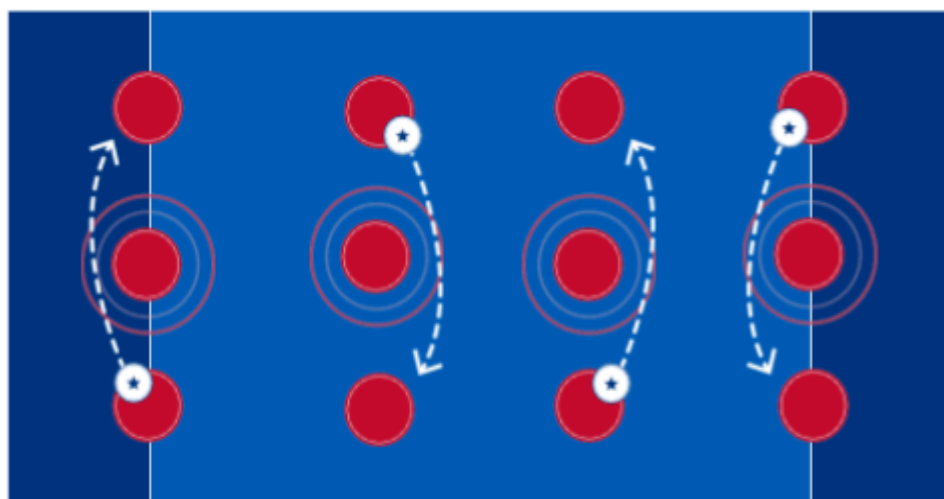


Pagrindinė dalis

Moksleiviai suskirstomi į komandas po 3-is. Komandos išsirikiuoja vorele 5-10 m. atstumu nuo prieš juos pastatytų kugelių. Diskas voros priekyje esančio žaidėjo rankose. Komandų užduotis pataikyti į kugelį 5-is kartus. Diską metęs žaidėjas turi nubėgti paimti diską ir parnešus paruoti jį komandos nariui esančiam už jo ir pats eiti į eilės galą. Prieš pradėdant išrenkamas kapitonas kiekvienoje komandoje - jis turės skaičiuoti komandos taškus surinkus naudojant uždaro ir atviro metiko technikas.



2 prieš 1. Gynybos pratimas. Mokiniai suskirstomi į komandas po 3-is - du žaidėjai mėtosi disku, vienas ginasi. Vaikai, kurie mėtysis atsistoja 5 m atstumu vienas nuo kito, gynybos žaidėjas stovi tarp jų. Žaidėjai mėtosi disku, kol viduryje esantis vaikas bando jį paliesti, palietus jis gauna tašką. Žaidžiama iki 5 taškų, juos surinkus, vaikai keičiasi pozicijomis. Naudojama atviro ir uždaro metimo technikos.

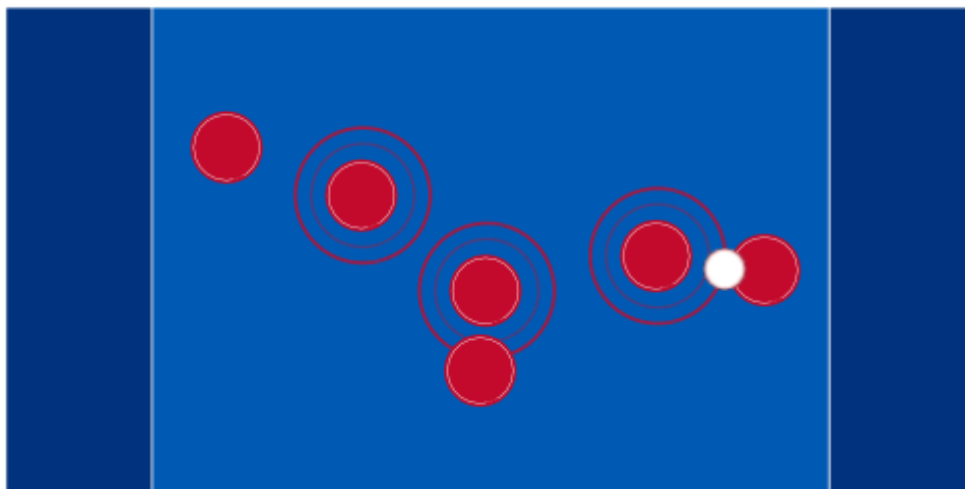




PRATIMŲ APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tęs.)

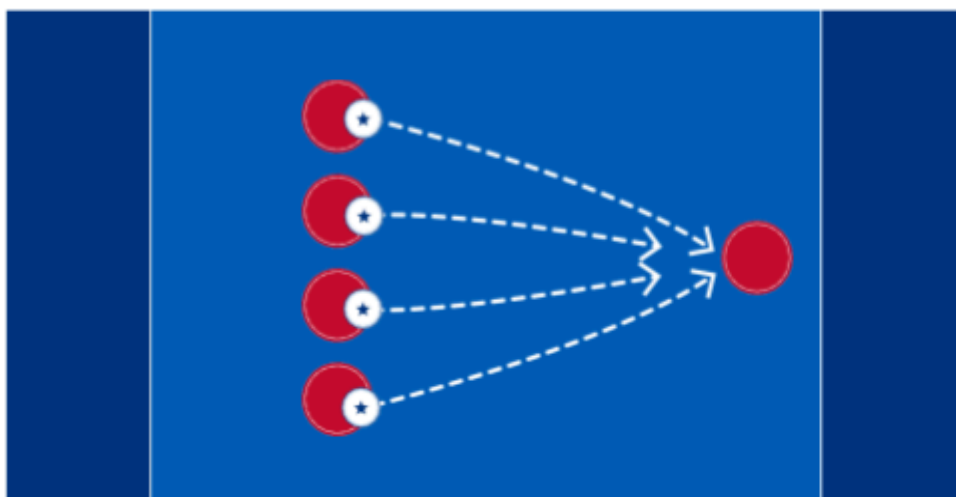
5 perdavimų žaidimas (5x5 m plote). Vaikai suskirstomi į komandas po 2 arba 3 žaidėjus. Viena komanda puls, kita ginsis. Puolanti komanda turi perduoti diską savo komandos nariams be praradimų, kai tuo tarpu besiginanti komanda turi neleisti sėkmingai perduoti disko, tačiau jokia būdu neliečiant disko žaidėjų rankose ir laikantis atstumo tarp priešininkų. Metimai turi būti atlikti per 7s. Jei perdavimas yra nepagaunamas puolimo komandos narių ar perimamas gynybos komandos - komandos keičiasi pozicijomis ir puolanti komanda tampa ta, kuri ginasi. Žaidėjai su disku vaikščioti negali. Rekomenduojama gynyba iš priekio. Jei paskelbiamas taisyklių pažeidimas žaidėjai turi paaiškinti kas nutiko kitiems žaidėjams ir mokytojui.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

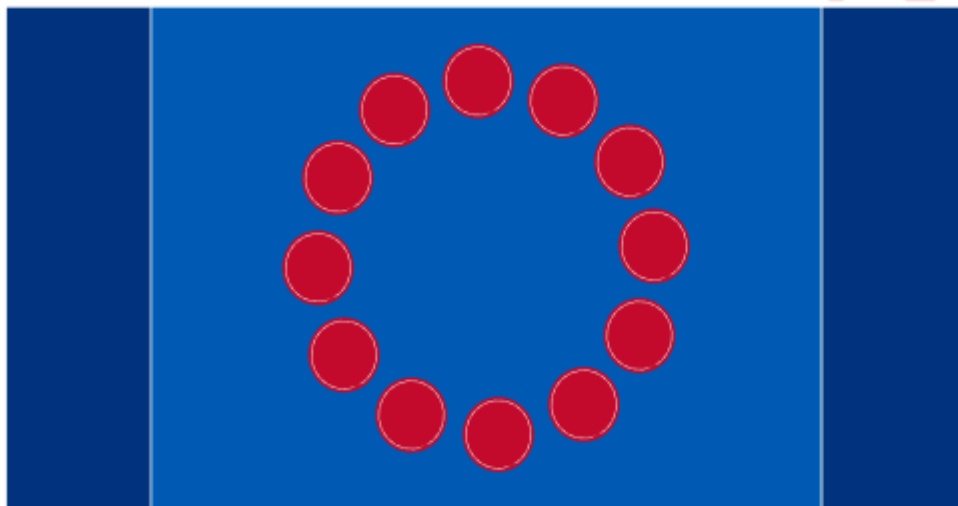
Mokiniai sėdi veidu atsisukę į mokytoją, laikydami diską. Mokytojui sušukus mokinio vardą, jis turi atsistoti ir mesti diską mokytojo nurodyta technika. Mokytojas pagauna diską ir meta jį ta pačia mokinio naudota technika. Po pagauto perdavimo mokinys keliauja į Žaidimo Dvasios ratą.





Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



4

5 PAMOKA SUPAŽINDINAMASIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Užduočių vykdymas esant spaudimui

TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesiai; Perdavimų atlikimo ir pagavimo technikų lavinimas; Balanso išlaikymas ir disko išsaugojimas; Garbingas žaidimas; Žaidimo dvasia.

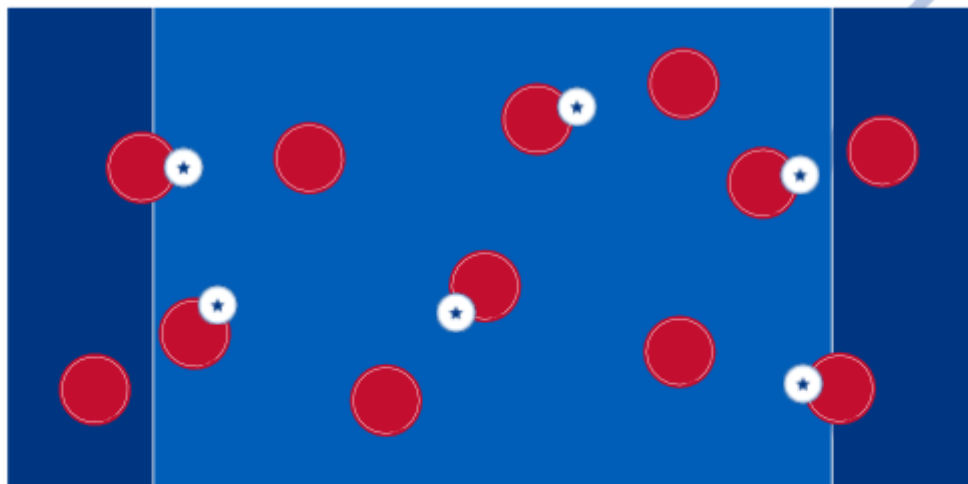


PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai eina arba bėga aplink žaidimo aikštelę pagal mokytojo plojimo diktuojamą tempą. Vaikai juda be jokio fizinio kontakto ir tik pusė jų turi pasiėmę po diską.

Mokytojui davus ženklą, moksleiviai turintys diskus sustoja kol likusieji žaidėjai juda toliau. Judantys žaidėjai turi prašyti, kad jiems būtų atliekamas perdavimas, o turintys diskus vaikai atlieka perdavimą vienam iš pasirinktųjų.



5



Pagrindinė dalis

Žaidimas - "Taiklumas".

Žaidėjai paskirstomi į komandas (maks. po 6-is asm.) ir išrikiuojami prie linijos.

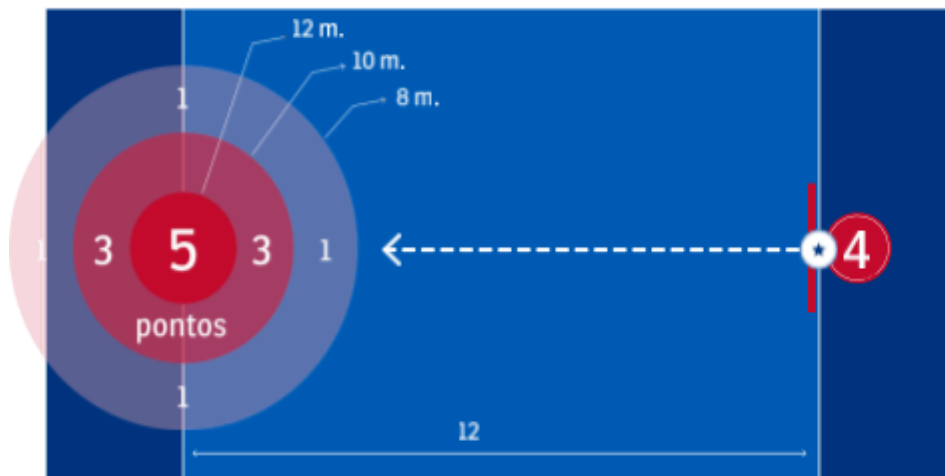
Komandos turi po 1-ą diską.

- Už 12 m nuo linijos yra nubrėžtas taikynys, į jį pataikius gaunami 5 taškai.
- Už 10 m yra didesnis ratas, ten pataikius gaunami 3 taškai
- Už 8 m yra trečias ratas, kur pataikius gaunamas 1 taškas.

Kiekvienos komandos tikslas yra surinkti kuo daugiau taškų.

Vienas mokinys turi vieną metimą, numetus diską užfiksuojamas taškų kiekis ir jis nubėga paimti diską ir perduoda jį komandos draugui.

Metama mokytojo nurodyta technika - uždaru arba atviru metimu.

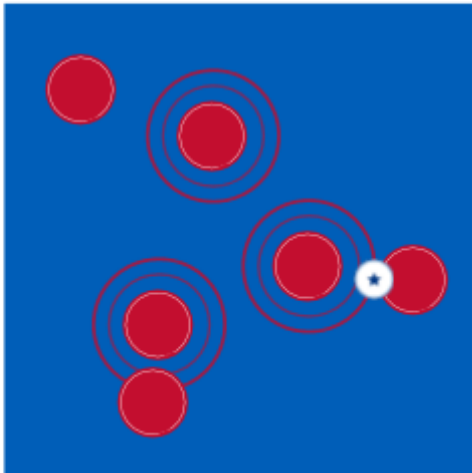




PRATIMO APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tęs.)

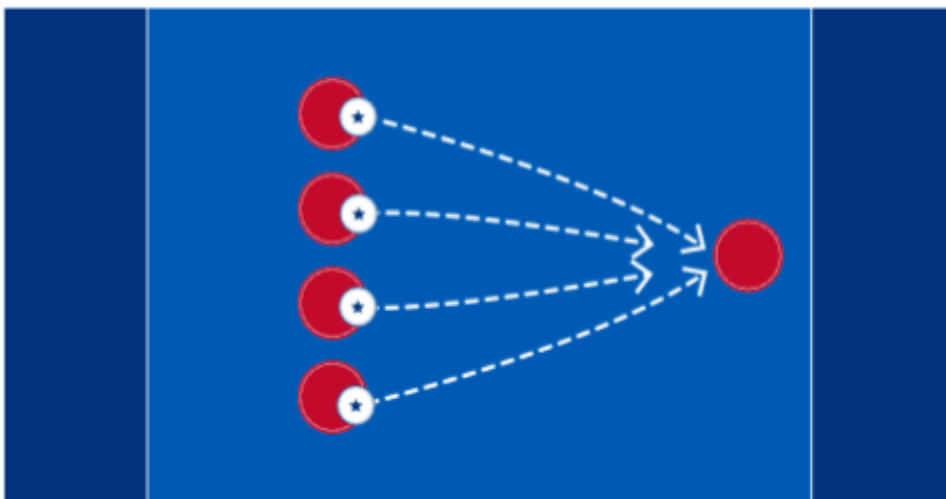
(5x5 m plote). Vaikai suskirstomi į komandas po 2 arba 3 žaidėjus. Viena komanda puls, kita ginsis. Puolanti komanda turi perduoti diską savo komandos nariams be praradimų, kai tuo tarpu besiginanti komanda turi neleisti sėkmingai perduoti disko, tačiau jokių būdu neliečiant disko žaidėjų rankose ir laikantis atstumo tarp priešininkų. Metimai turi būti atlikti per 7 s. Jei perdavimas yra nepagaunamas puolimo komandos narių ar perimamas gynybos komandos - komandos keičiasi pozicijomis ir puolanti komanda tampa ta, kuri ginasi. Žaidėjai su disku vaikščioti negali. Rekomenduojama gynyba iš priekio. Jei paskelbiamas taisyklių pažeidimas žaidėjai turi paaiškinti kas nutiko kitiems žaidėjams ir mokytojui.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

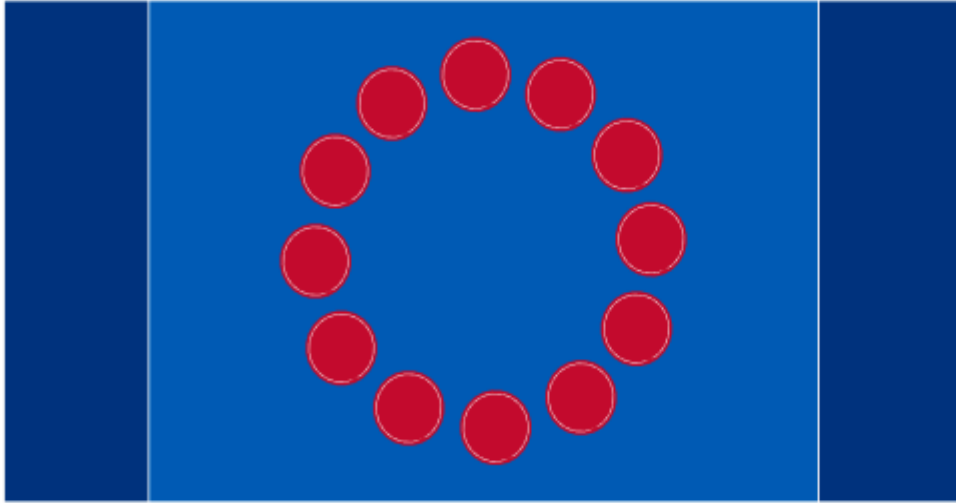
Atvėsimo dalis

Mokiniai sėdi veidu atsisukę į mokytoją, laikydami diską. Mokytojui sušukus mokinio vardą, jis turi atsistoti ir mesti diską mokytojo nurodyta technika. Mokytojas pagauna diską ir meta jį ta pačia mokinio naudota technika. Po pagauto perdavimo mokinys keliauja į Žaidimo Dvasios ratą.



Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



6 PAMOKA PRADINIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Balanso svarba žaidime

TRUKMĖ: 50 minučių

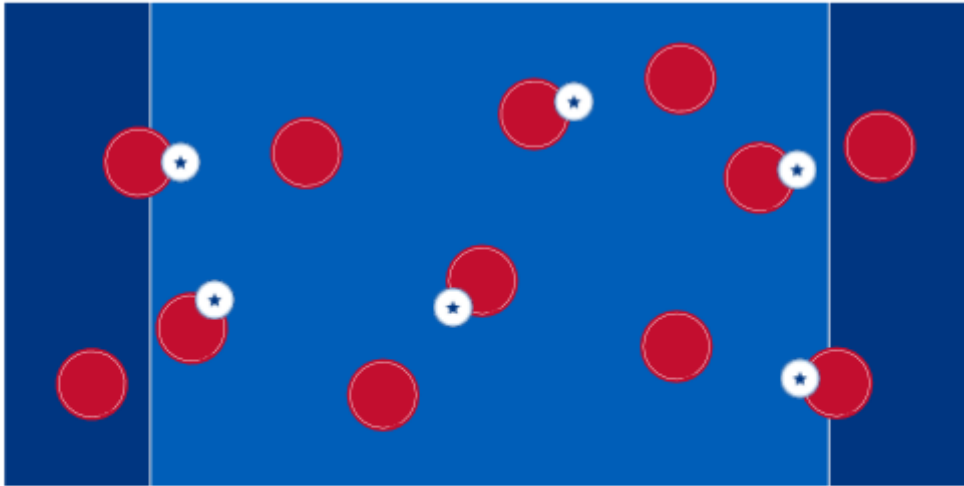
PAMOKOS TIKSLAI: Judėjimas; Metimai; Perdavimų gaudymas; Subalansuoto judėjimo į priekį ir balanso išlaikymo svarba; Garbingas žadimas; Žaidimo dvasia

10'

PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

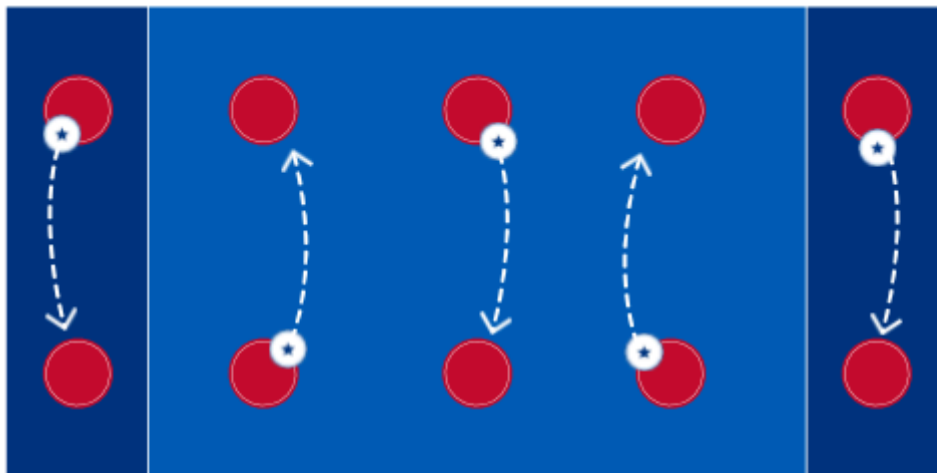
Moksleiviai eina arba bėga aplink žaidimo aikštelę pagal mokytojo plojimo diktuojamą tempą. Vaikai juda be jokio fizinio kontakto ir tik pusė jų turi pasiėmę po diską. Mokytojui davus ženklą, moksleiviai turintys diskus sustoja kol likusieji žaidėjai juda toliau. Judantys žaidėjai turi prašyti, kad jiems būtų atliekamas perdavimas, diskus turintys žaidėjai atlieka perdavimą pasirinktąjam.



15'

Pagrindinė dalis

Vaikai suskirstomi į komandas po du. Stovėdami vienas priešais kitą, 6–10 m atstumu, diskas metamas naudojant dvi metimo technikas - uždara ir atvira. Atlikus po 20 rezultatyvių perdavimų be klaidos keičiami mėtymosi partneriai. Vaikai diską gali gaudyti tik mokytojo nurodyta technika, net jei metimas nėra idealus, mokinys turi stengtis jį pagauti nurodyta technika. Skatinkite įgūdžių, reikalingų šiam sportui, ugdymą, pvz., bėgimą, šuolius ir jeigu reikia griuvimus gaudant.



15'

Pagrindinė dalis (tęsa)

5 perdavimų žaidimas (mažoje aikštėje 12x8 m) – mokiniai suskirstomi į komandas po 2 arba 3 žaidėjus. Viena komanda puola, kita ginasi. Žaidimo tikslas puolančiai komandai atlikti 10-t perdavimų be klaidos, kai komanda kuri ginasi turi stengtis diską nublokuoti ar perimti. Praradus diską komandos apsikeičia vaidmenimis. Atakuojanti komanda perdavimus turi atlikti per 7 s, kol komandos nariai bando tikslingai išbėgti siekiant gauti diską. Metikams primenama jog jie turėtų naudoti savo atramos tašką ir negali vaikščioti laikydami diską. Gynėjai negali liesti varžovų ir turi išlaikyti minimalų, vieno disko atstumą iki oponento. Skatinkite naudoti gynyba iš priekio. Taip pat, paaiškinama *pull* taisyklė.

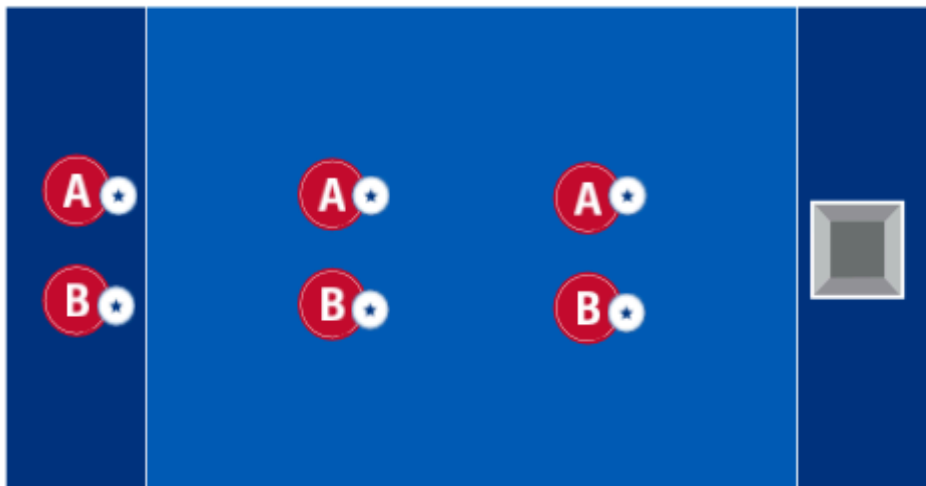
6



PRATIMŲ APRAŠYMAS

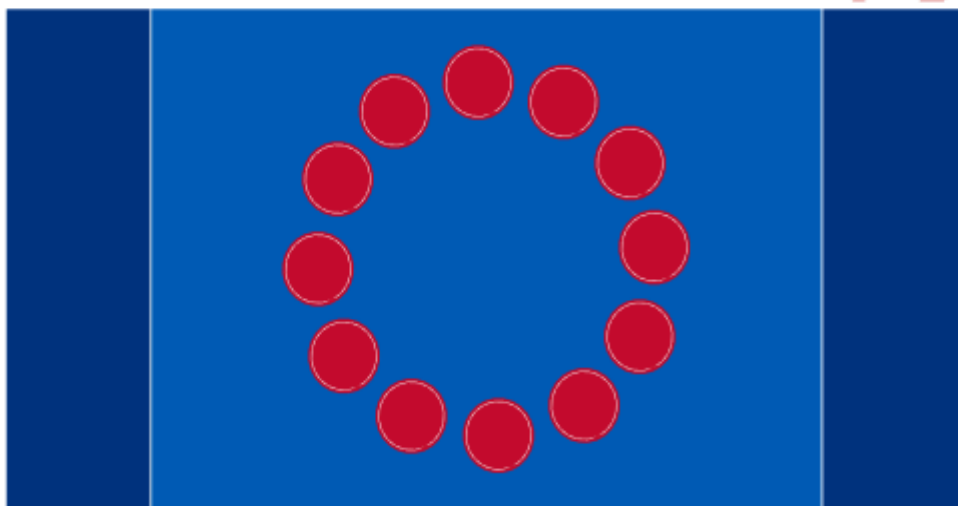
Atvėsimo dalis

Mokiniai suskirstomi į komandas po du ir abu turi po vieną diską. Vykdoma disko metimo prieš rungtynes simuliacija. Abu išmeta diskus į orą taip, kad jie sukūsi ratą ir tuo metu spėja: vienas spėtam kad abu diskai bus vienodi (reiškia abu diskai nusileis ant žemės pilvu į viršų arba į apačią), o kitas žaidėjas - jog skirtingi (kad vienas diskas nusileis pilvu į apačią, o kitas į viršų). Teisingai atspėjęs renkasi ar jis nori pradėti puolimu, ar nuo gynybos. Pagal šį pasirinkimą varžovas renkasi iš kurios pusės jo komanda pradės žaidimą. Šioje situacijoje, puolantysis žaidėjas gali atlikti du metimus (du diskai) į dėžę. Pralaimėjusysis turi keliauti į Žaidimo Dvasios ratelį.



Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas, ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



7 PAMOKA PAGRINDINIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Subalansuoto judėjimo ir disko išsaugojimo svarba

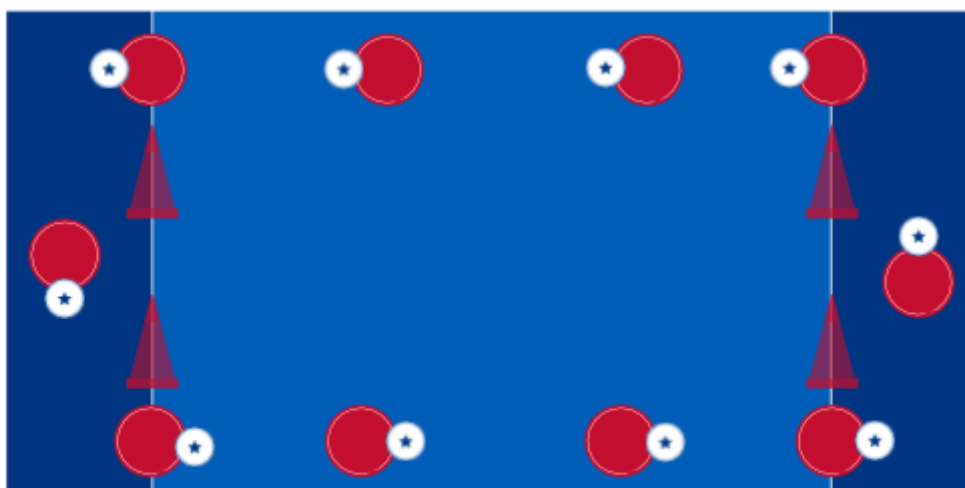
TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesiai; Perdavimai; Diskų gaudymas; Balansas išlaikant poziciją; Garbingas žaidimas; Žaidimo Dvasia

PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai juda ratu žaidimo aikštėje, kiekvienas laikydamas rankoje po diską. Mokytojui davus signalą moksleiviai turi atkartoti kiekvieną mokytojo veiksmą atliekamą su disku. Mesti diską aukštyn ir pagauti viena ranka, pagauti krokodilo stiliumi, naudoti savo nepagrindinę ranką gaudant. Paleisti diską ir pagauti pasirinkta technika. Po 5 min moksleiviai turi suformuoti poras ir pradėti tarpusavyje mėtytis disku išlaikant saugų atstumą.

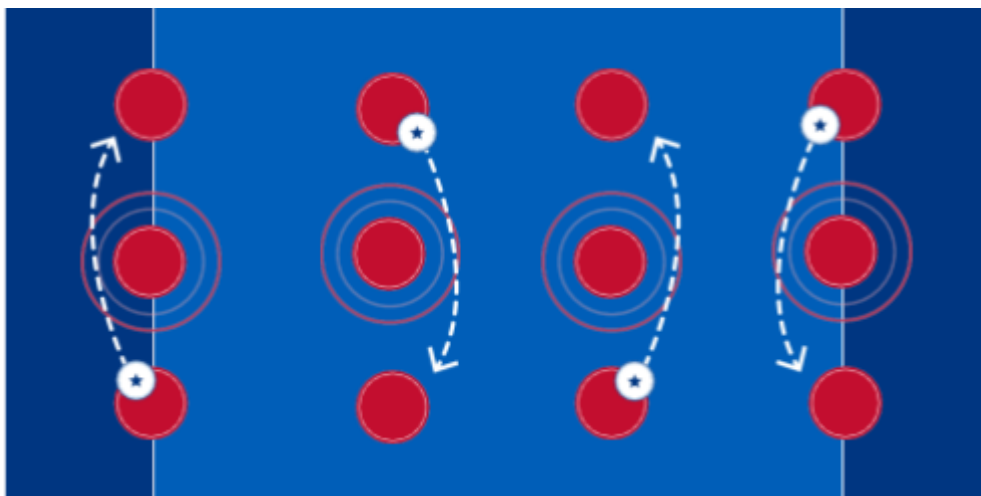


10'



Pagrindinė dalis

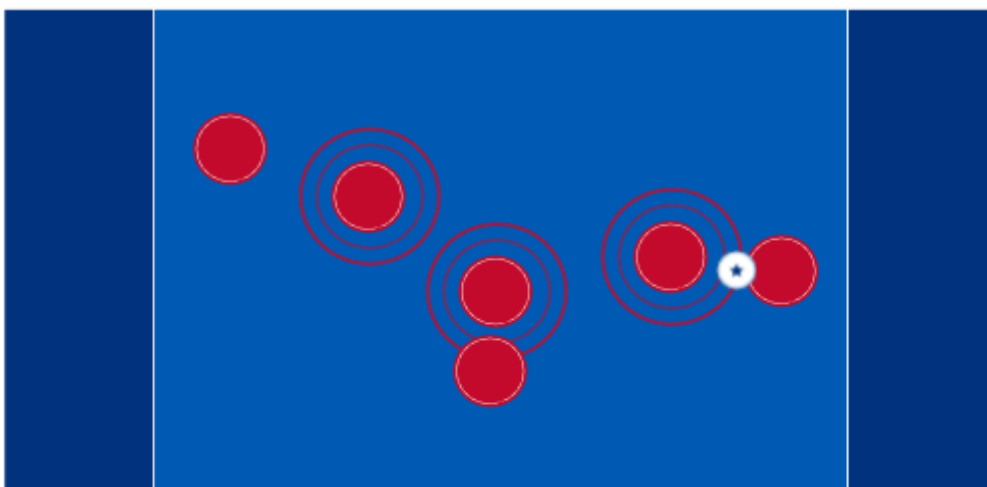
2 prieš 1. Moksleiviams stovint vienas priešais kitą maždaug 6-10-ies metrų atstumu, žaidėjai atlieka perdavimus naudojant dvi pagrindines metimo technikas (uždaras ir atviras metimas). Puolėjai su disku turi atlikti metimą tik tuomet kai gynėjas suskaičiuoja iki 4-6 s. Gynėjas turi skaičiuoti sekundes tokiu garsu jog girdėtų abu puolėjai.



PRATIMO APRAŠYMAS

Pagrindinė dalis (tes.)

Žaidimas (mažoje aikštėje 12x8 m) – vaikai suskirstomi į komandas po 2 arba 3 žaidėjus. Viena komanda puls, kita ginsis. Puolanti komanda turi perduoti diską savo komandos nariams be praradimų, kai tuo tarpu besiginanti turi neleisti sėkmingai perduoti disko, tačiau jokia būdu neliečiant disko žaidėjų rankose ir laikantis atstumo tarp priešininkų. Metimai turi būti atlikti per 7 s. Jei perdavimas yra nepagaunamas puolimo komandos narių ar perimamas gynybos komandos - komandos keičiasi pozicijomis ir puolanti komanda tampa ta, kuri ginasi. Žaidėjai su disku vaikščioti negali. Rekomenduojama gynyba palei šoninę liniją.

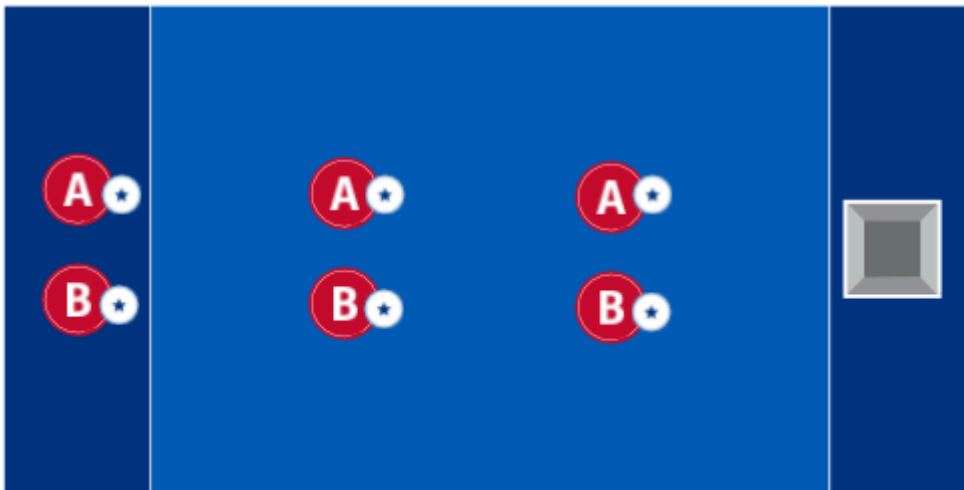




PRATIMŲ APRAŠYMAS

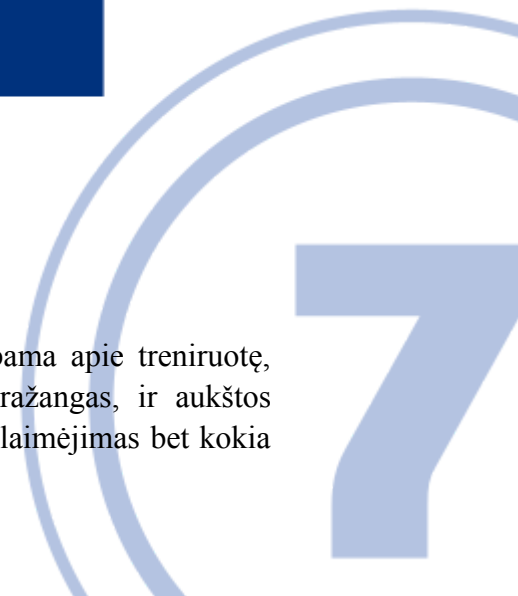
Atvėsimo dalis

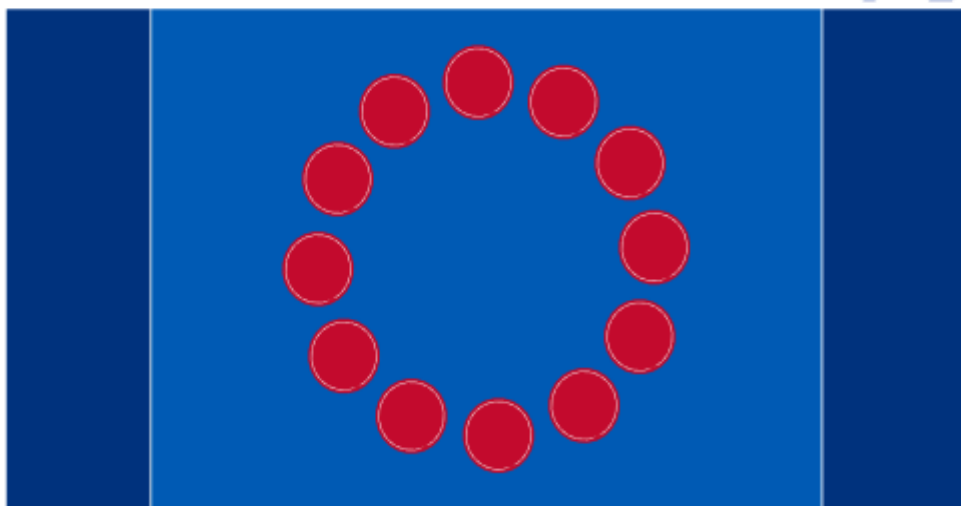
Mokiniai suskirstomi į komandas po du ir abu turi po vieną diską. Vykdoma disko metimo prieš rungtynes simuliacija. Abu išmeta diskus į orą taip, kad jie sukūsi ratu ir tuo metu spėja: vienas spėta, kad abu diskai bus vienodi (abu diskai nusileis ant žemės pilvu į viršų arba į apačią), o kitas žaidėjas - jog skirtingi (kad vienas diskas nusileis pilvu į apačią, o kitas į viršų). Teisingai atspėjęs renkasi ar jis nori pradėti puolimu ar nuo gynybos. Pagal šį pasirinkimą varžovas renkasi iš kurios pusės jo komanda pradės žaidimą. Šioje situacijoje, puolantysis žaidėjas gali atlikti du metimus (du diskai) į dėžę. Pralaimėjusysis turi keliauti į Žaidimo Dvasios ratelį.



Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas, ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.





7

8 PAMOKA PRADINIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Atakuojančios komandos pažabojimo svarba ir galimos gynybos technikos

TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesiai; Puolimas ir suvaržanti gynyba; Sąžiningas žaidimas; SOTG

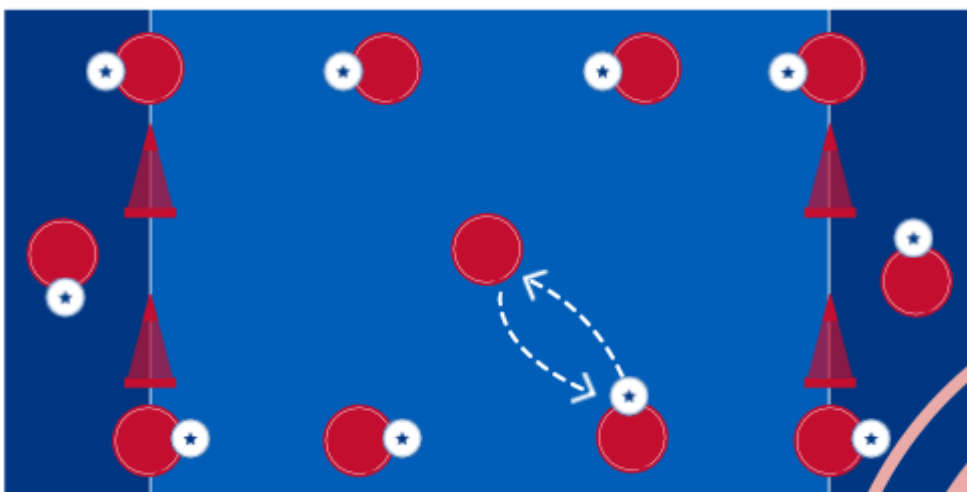


PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai su disku rankose vaikšto arba lengvai bėga ratu aplink mokytoją.

Mokytojas vardu pakviečia vaiką ir šis turi sustoti, ir atlikti perdavimą mokytojui kol jo draugai bėga ratu. Moksleivis turėtų atlikti perdavimą tuomet kada yra saugu mesti diską, nerizikuojant pataikyti į draugus ar atlikti blogą perdavimą. Pratimas kartojamas, kol visi vaikai yra pašaukti.

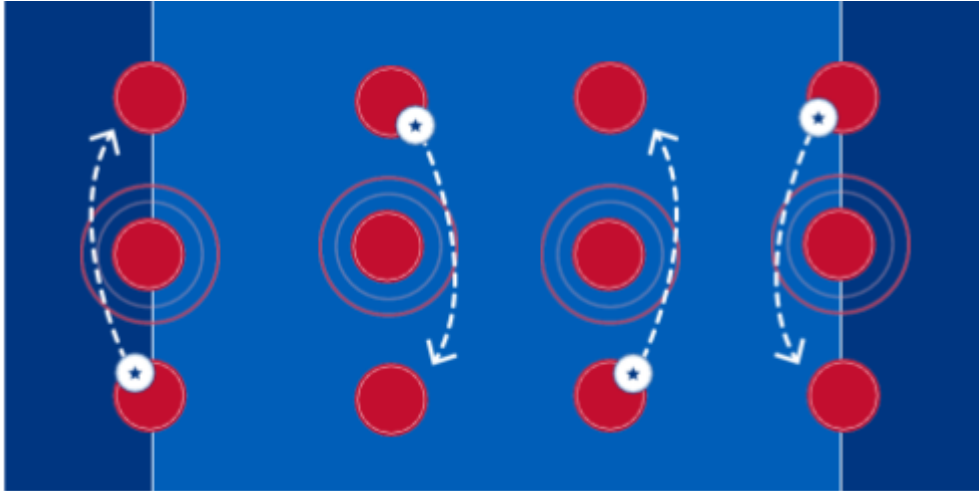


8



Pagrindinė dalis

2 prieš 1. Moksleiviams stovint vienas priešais kitą maždaug 6-10-ies metrų atstumu, atliekami perdavimai naudojant dvi pagrindines metimo technikas (uždaras ir atviras metimas). Puolėjai su disku turi atlikti metimą tik tuomet kai gynėjas suskaičiuoja iki 4-6 s. Gynėjas turi skaičiuoti sekundes tokiu garsu jog girdėtų abu puolėjai.



PRATIMŲ APRAŠYMAS



Pagrindinė dalis (tęs.)

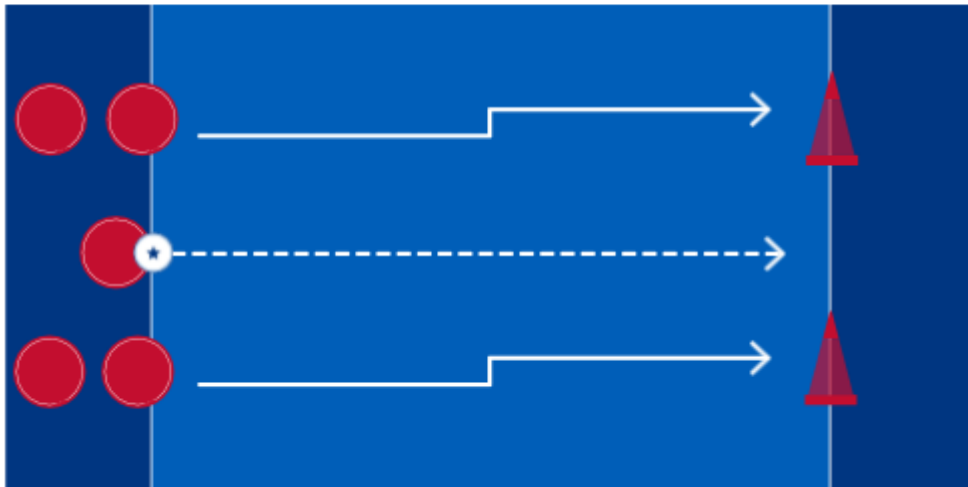
Greičiausias (žaidimas) – Vaikai suskirstomi į poras, geriausia, kad būtų panašaus fizinio pajėgumo. Visos poros stovi atskirose vorose, nes jie rungtyniaus vienas prieš kitą. Tarp vorų stovi mokytojas su diskais. Mokytojas duoda ženklą ir abu vaikai pradeda bėgti vienu metu link kūgelių, juos turi apibėgti per išorę ir bėgant atgal mokytojo link, bandyti pagauti jo mestą diską.

(Variacija 1)

Mokiniai stovi nugaromis į kūgelius ir gavus ženklą turi apsisukti ir bėgti link kūgelių;

(Variacija 2)

Mokiniai guli ant žemės, veidu žemyn ir gavę ženklą atsistoja, ir bėga.



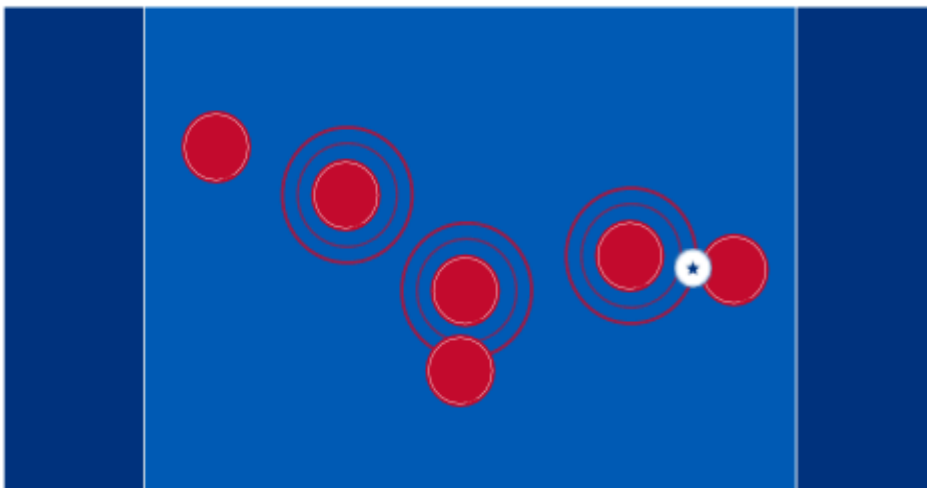
Žaidimas mažame plote (aikštė 12x8 m)

2 komandos su 2 ar 3 žaidėjais (galimos variacijos su daugiau žaidėjų)

Žaidimo tikslas: pelnyti taškus neprarandant disko. Jei diskas puolimo metu prarandamas, tuomet diskas perduodamas varžovams ir jie pereina į puolimą; Metikas su disku turi 7 s atlikti perdavimą komandos nariams.

Kaip ir įprastiniame ultimeite, judėjimas su disku yra galimas tik užfiksavus atraminę koją, su disku vaikščioti negalima. Gynėjai turėtų taikyti gynyba į šoną taktiką.

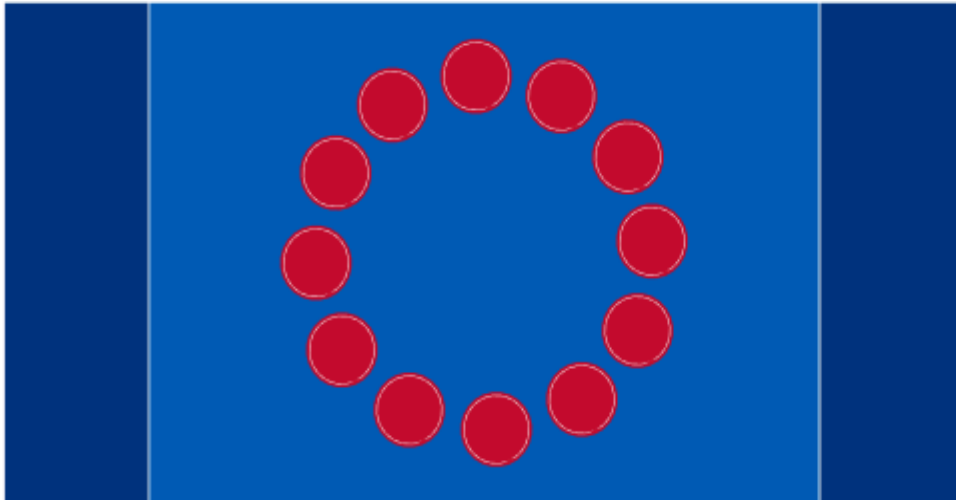
Tašką pelniusi komanda lieka varžovų taškų zonoje, o varžovai eina į priešingoje aikštės pusėje esančią taškų zoną.





Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



9 PAMOKA PRADINIS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Atakuojančios komandos apribojimas ir gynybos naudojamos technikos

TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Judesiai; Gynyba / Puolimas - esant apribotiems/Išlaikyti disko kontrolę; Žaisti laikantis taisyklių; Gilinti žaidėjų žinias apie Žaidimo Dvasią.

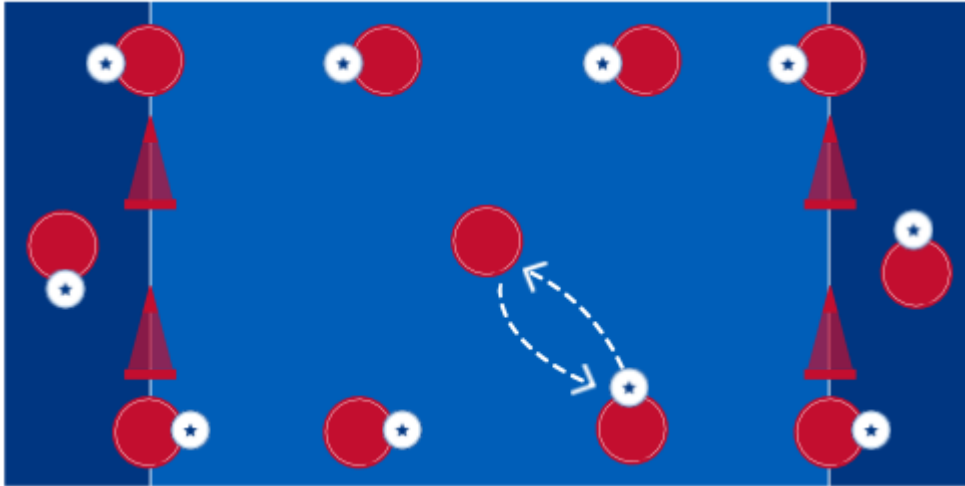


PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

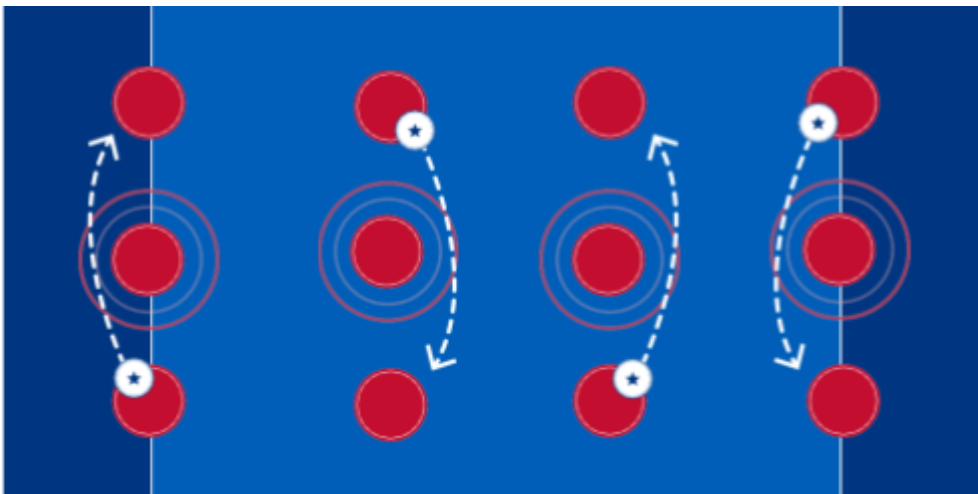
Moksleiviai su disku rankose vaikšto arba lengvai bėga ratu aplink mokytoją.

Mokytojas vardu pakviečia vaiką ir šis turi sustoti, ir atlikti perdavimą mokytojui kol jo draugai bėga ratu. Moksleivis turėtų atlikti perdavimą tuomet kada yra saugu mesti diską, nerizikuojant pataikyti į draugus ar atlikti blogą perdavimą. Pratimas kartojamas, kol visi vaikai yra pašaukti.



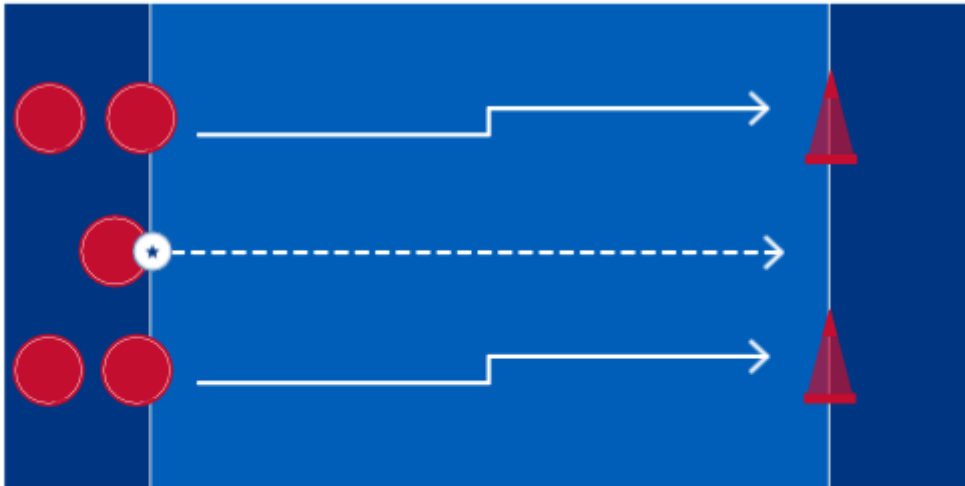
Pagrindinė dalis

2 prieš 1. Moksleiviams stovint vienas priešais kitą maždaug 6-10-ies metrų atstumu, atliekami perdavimai naudojant dvi pagrindines metimo technikas (uždaras ir atviras metimas). Puolėjai su disku turi atlikti metimą tik tuomet kai gynėjas suskaičiuoja iki 4-6 s. Gynėjas turi skaičiuoti sekundes tokiu garsu jog girdėtų abu puolėjai.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Mini žaidimas - Greičiausias (žaidimas) - vienu metu juda du žaidėjai, rekomenduojama suformuoti tolygaus fizinio pajėgumo poras. Poros išsirikiavusios atskirose eilėse. Tarp jų stovi metikas su disku. Metikas duoda ženklą ir pora pradeda bėgti, bėga link kūgelių, juos apibėga per išorinę pusę, ir grįžta link metiko, tuomet metikas atlieka perdavimą ties aikštės viduriu, tolygiai abiem žaidėjams pagauti. Sugavęs diską žaidėjas taps metiku kitai porai ir eina į metikų eilę, o nepagavęs disko, eina į vieną iš dviejų eilių galą.



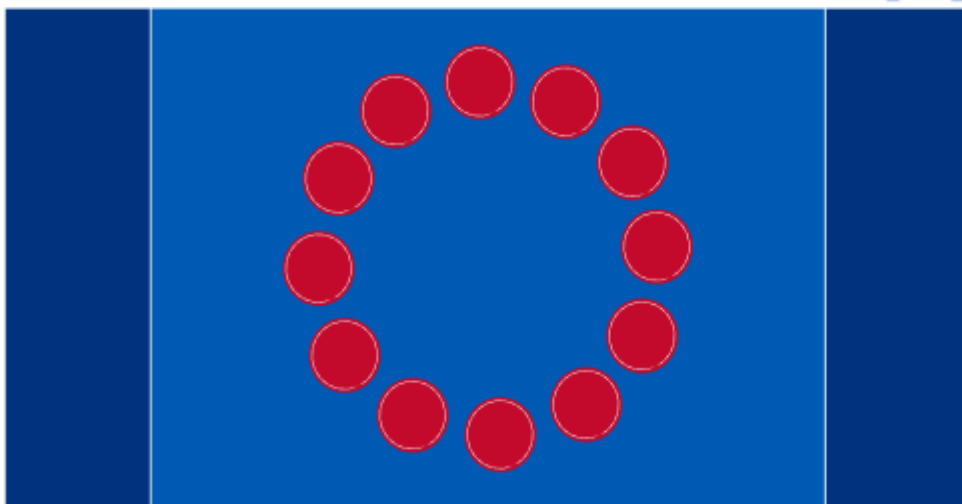
Mini žaidimas (20x12 m. aikštėje) - vaikai suskirstomi į komandas po 2 arba 3 žaidėjus. Jei diskas puolimo metu prarandamas, tuomet diskas perduodamas varžovams ir jie pereina į puolimą. Metikas su disku turi 7 s atlikti perdavimą komandos nariams. Kaip ir įprastiniame ultimate, judėjimas su disku yra galimas tik užfiksavus atraminę koją, su disku vaikščioti negalima. Gynėjai turėtų taikyti gynyba į šoną taktiką. Tašką pelniusi komanda lieka varžovų taškų zonoje, o varžovai eina į priešingoje aikštės pusėje esančią taškų zoną.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



10 PAMOKA PAŽENGĘS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Puolimo stabdymui naudojamos technikos

TRUKMĖ: 50 minučių

PAMOKOS TIKSLAI: Pagerinti disko perdavimus/pagavimus; Gynybos elementai ir voros naudojimas puolime; Varžytis laikantis taisyklių; Gerinti supratimą apie SOTG.

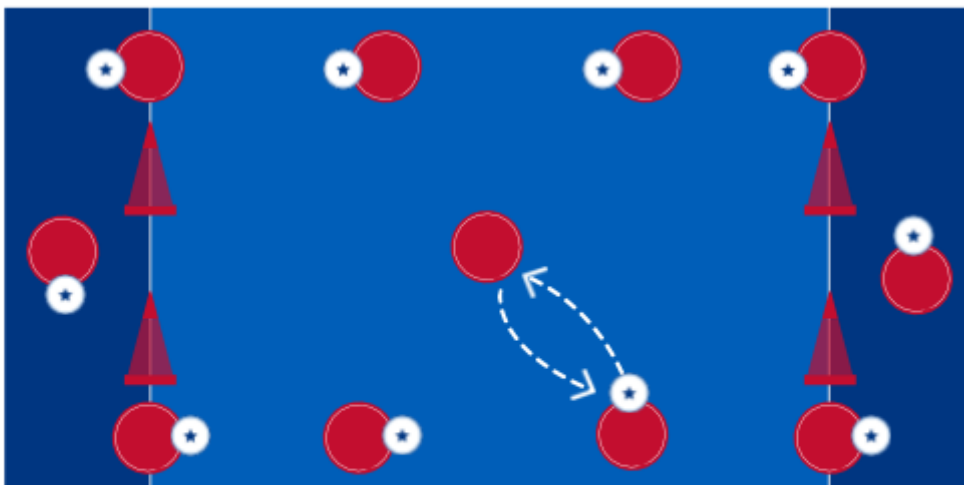


PRATIMO APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai su disku rankose vaikšto arba lengvai bėga ratu aplink mokytoją.

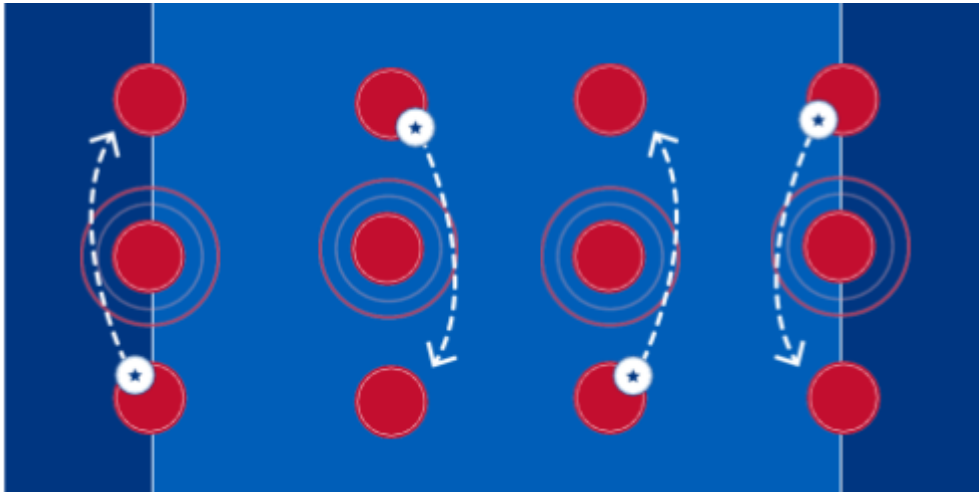
Mokytojas vardu pakviečia vaiką ir šis turi sustoti, ir atlikti perdavimą mokytojui kol jo draugai bėga ratu. Moksleivis turėtų atlikti perdavimą tuomet kada yra saugu mesti diską, nerizikuojant pataikyti į draugus ar atlikti blogą perdavimą. Pratimas kartojamas, kol visi vaikai yra pašaukti.





Pagrindinė treniruotės dalis

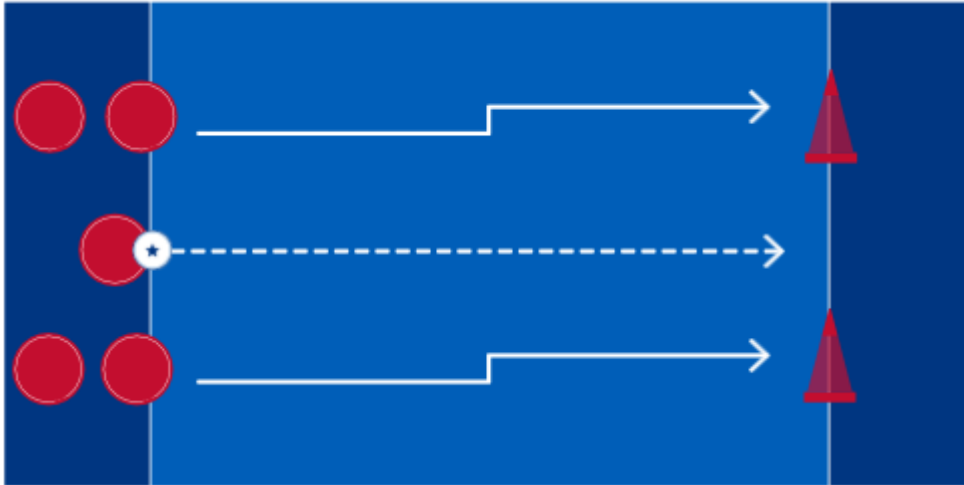
Mokiniai sustoję vienas priešais kitą 6 - 10 m atstumu atlieka perdavimus naudojant uždaro ir atviro metimo technikas. Gynyboje esantis žaidėjas gali naudoti gynybą iš priekio arba į vieną iš šoninių pusių. Kiekvienas gynyboje dirbantis žaidėjas turi išlikti aktyvus 5-ias min. Puolėjai su diskais turi atlikti perdavimus tik tuomet kai gynėjo skaičiuojamos sekundės pasiekia 4-6 sek ribą. Gynybos žaidėjas turi skaičiuoti sekundes pakankamai garsiai jog visi 3 žaidėjai galėtų mokytis tarpusavyje bendrauti aikštėje žaidimo metu.



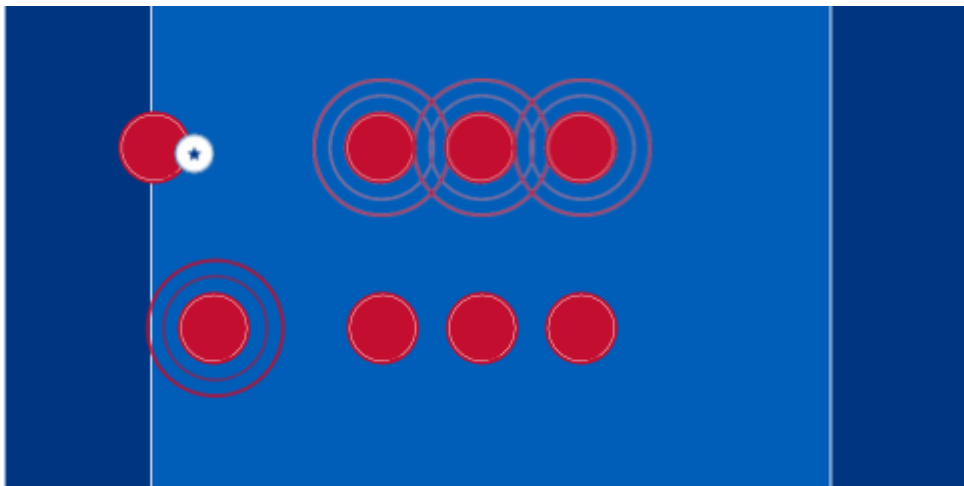
PRATIMŲ APRAŠYMAS

Pagrindinė treniruotės dalis (tes.)

Greičiausias (žaidimas) - vienu metu juda du žaidėjai, rekomenduojama suformuoti tolygaus fizinio pajėgumo poras. Poros išsirikiavusios atskirose eilėse. Tarp jų stovi metikas su disku. Metikas duoda ženklą ir pora pradeda bėgti, bėga link kūgelių, juos apibėga per išorinę pusę, ir grįžta link metiko, tuomet metikas atlieka perdavimą ties aikštės viduriu, tolygiai abiem žaidėjams pagauti. Sugavęs diską žaidėjas taps metiku kitai porai ir eina į metikų eilę, o nepagavęs disko, eina į vieną iš dviejų eilių galą.



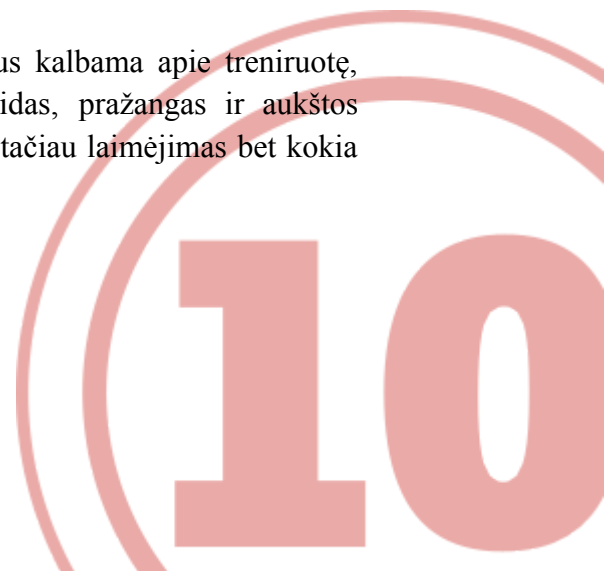
Dar vienas **mini žaidimas** (aikštė 30x15 m). Žaidėjai suskirstomi į komandas po 4 ar 5 žaidėjus. Puolančiojoje komandoje vienas žaidėjas yra su disku, kiti atsistoja į vorą prieš jį. Puolėjai turi bandyti išbėgti taip, kad gautų diską, kai tuo tarpu gynėjai bando to neleisti padaryti naudodami vieną iš dengimo technikų. Po kelių sėkmingų atsidengimų komandos keičiasi pozicijomis.

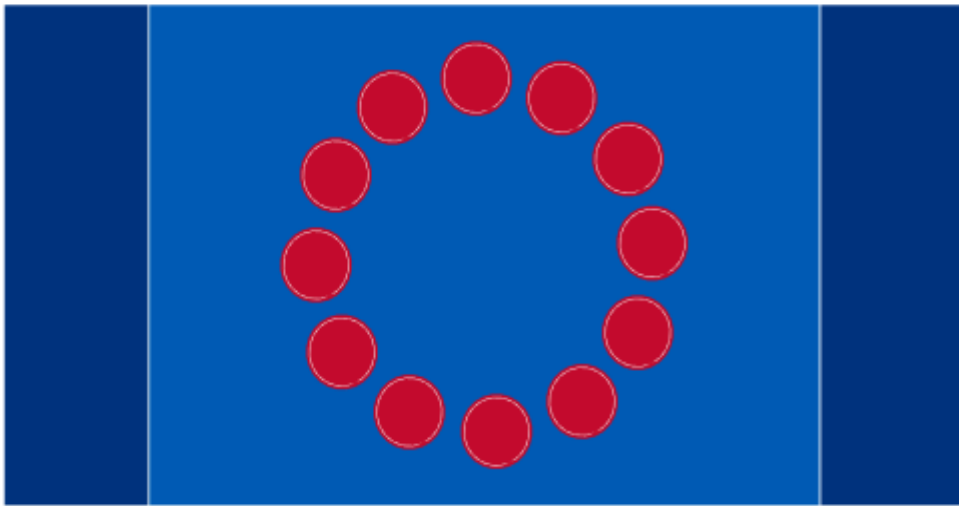


PRATIMO APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.





11 PAMOKA PAŽENGĖS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Puolimo stabdymas ir galimos gynybos strategijos; Puolimo vora

TRUKMĖ: 50 minučių

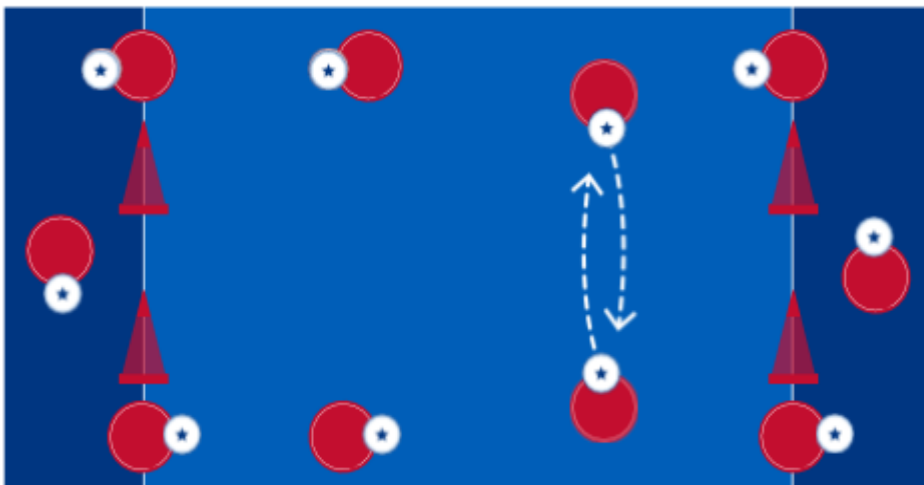
PAMOKOS TIKSLAI: Pagerinti perdavimus/pagavimus; Gynybos ir puolimo vorų naudojimas puolant; Sąžiningas varžymasis; Žaidimo Dvasios elementų akcentavimas



PRATIMO APRAŠYMAS

Apšilimas

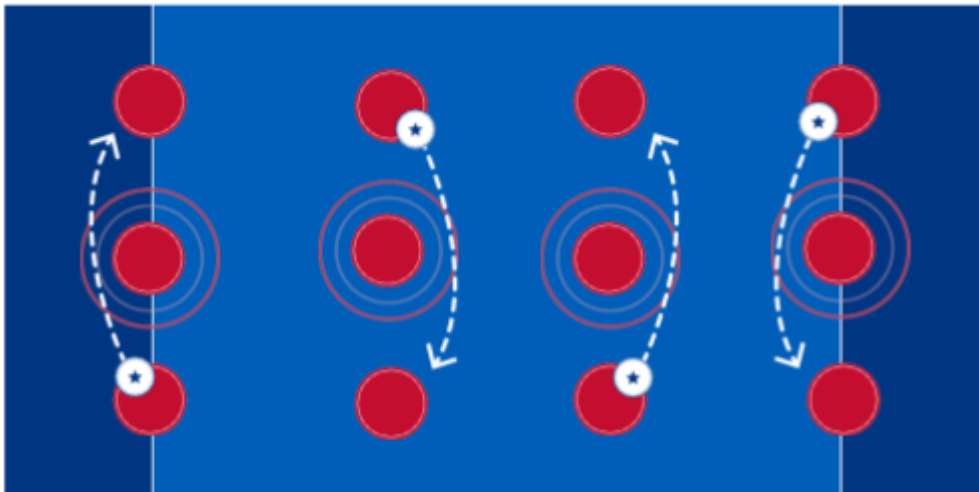
Moksleiviai lengvai bėga ratu laikydami rankoje po diską. Mokytojas duoda signalą ir vaikai sustoja, tuomet du iš jų priskiriami į porą, kuri eina mėtytis disku, kiti vaikai toliau bėga. Patimas tęsiasi iki kol visi vaikai turi poras.





Pagrindinės dalies pratimas

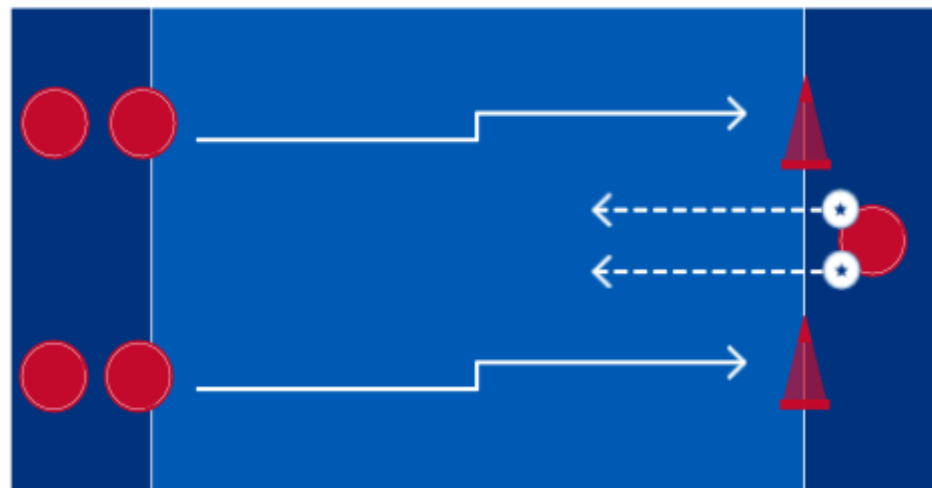
Mokiniai sustoję vienas priešais kitą 6 - 10 m atstumu atlieka perdavimus naudojant uždaro ir atviro metimo technikas. Gynyboje esantis žaidėjas gali naudoti gynybą iš priekio arba į vieną iš šoninių pusių. Kiekvienas gynyboje dirbantis žaidėjas turi išlikti aktyvus 5-ias min. Puolėjai su diskais turi atlikti perdavimus tik tuomet kai gynėjo skaičiuojamos sekundės pasiekia 4-6 sek ribą. Tarp gynėjo ir metiko visada turi būti 1,5 m atstumas. Gynybos žaidėjas turi skaičiuoti sekundes pakankamai garsiai jog visi 3 žaidėjai galėtų mokytis tarpusavyje bendrauti aikštėje žaidimo metu.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

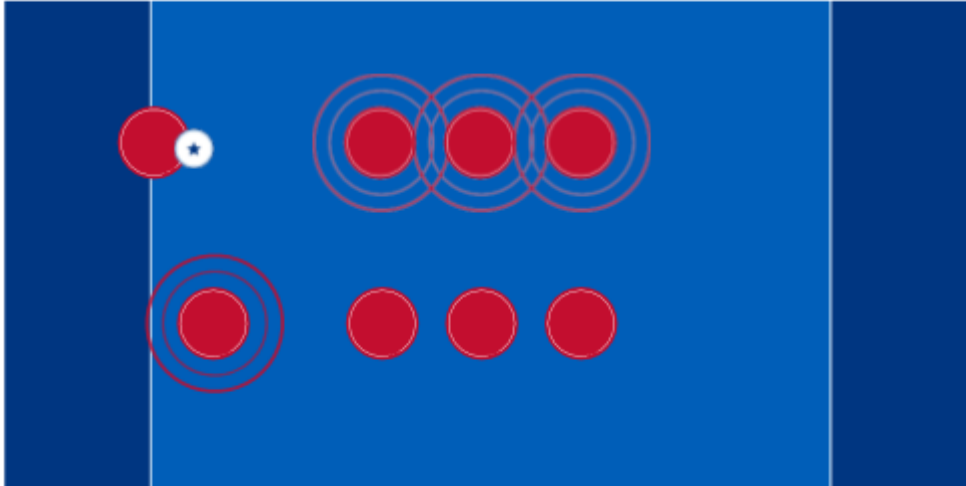
Pagrindinės dalies (tęsinys)

Greičiausias (žaidimas) – vienu metu juda du žaidėjai, rekomenduojama suformuoti tolygaus fizinio pajėgumo poras. Poros išsirikiavusios atskirose eilėse. Tarp jų stovi metikas su disku. Metikas duoda ženklą ir pora pradeda bėgti, bėga link kūgelių, juos apibėga per išorinę pusę, ir grįžta link metiko, tuomet metikas atlieka perdavimą ties aikštės viduriu, tolygiai abiem žaidėjams pagauti. Sugavęs diską žaidėjas taps metiku kitai porai ir eina į metikų eilę, o nepagavęs disko, eina į vieną iš dviejų eilių galą.





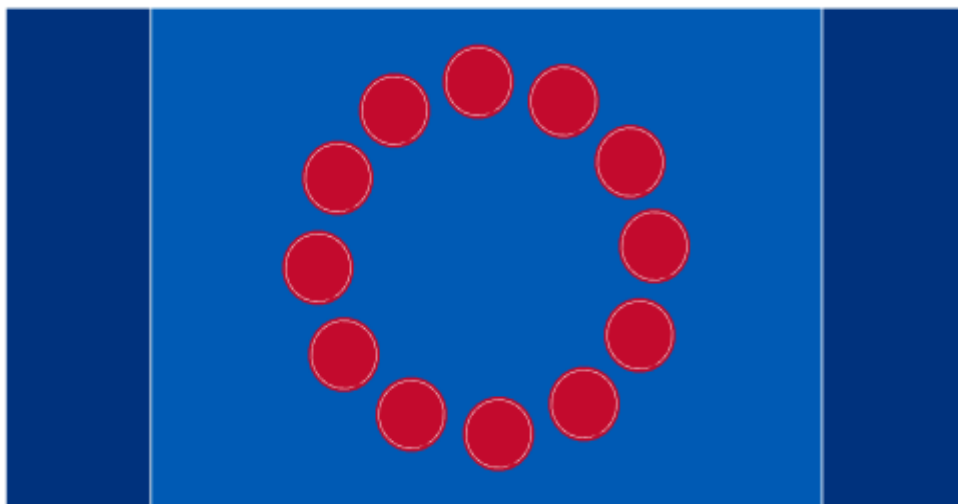
Žaidimas (aikštė 40x20 m) – Žaidėjai suskirstomi į komandas po 4 ar 5 žaidėjus. Puolančiojoje komandoje vienas žaidėjas yra su disku, kiti atsistoja į vorą prieš jį. Puolėjai turi bandyti išbėgti taip, kad gautų diską, kai tu tarpu gynėjai bando to neleisti padaryti naudodami vieną iš dengimo technikų. Po kelių sėkmingų atsidengimų komandos keičiasi pozicijomis. Žaidėjas turintis diską vadovauja žaidimui ir nurodo kokią vorą sudaryti, kiti žaidėjai turi kuo greičiau tai padaryti, o gynyba skubiai užimti savo pozicijas.



PRATIMO APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



12 PAMOKA PAŽENGŲS LYGIS

PAMOKOS TEMA: Puolančiųjų suvaržymas taikant skirtingas gynybos taktikas

TRUKMĖ: 50 minučių

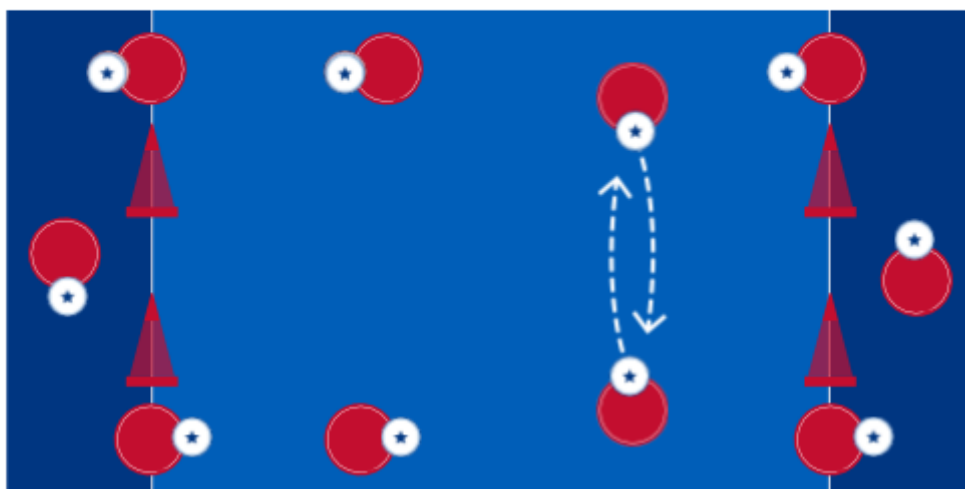
PAMOKOS TIKSLAI: Formalios rungtynės be jokio mokytojo įsikišimo - Mini turnyras su žaidimo dvasios taškų skyrimu po rungtynių.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai lengvai bėga ratu laikydami rankoje po diską. Mokytojas duoda signalą ir vaikai sustoja, tuomet du iš jų priskiriami į porą, kuri eina mėtytis disku, kiti vaikai toliau bėga. Patimas tęsiasi iki kol visi vaikai turi poras.



Pagrindinė dalis

Įprasto žaidimo moduliacija sumažintoje aikštėje (40x20 m). Greitos varžybos 4-ioms komandoms pradedant nuo atkrintamųjų. A komanda žaidžia prieš B, o C prieš D komandą. Pralaimėjusios komandos žaidžia tarpusavyje, taip pat ir nugalėtojai (iš viso 4 rungtynės). Susitikimai trunka 7,5 min. 5 min skiriamos pasiruošimui. Po rungtynių komandos vertina Žaidimo Dvasią, naudodamiesi visais 5-iais punktais, taip nusprenddami aukščiausią žaidimo dvasią pademonstravusią komandą.

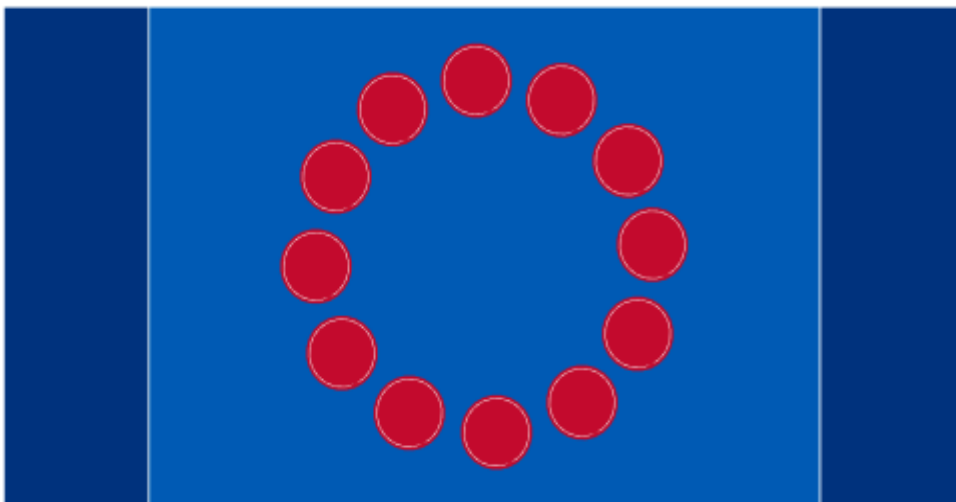
Galimos variacijos rengiant turnyrą su mažiau žaidėjų tarp 3 komandų arba vaikams žaidžiant keliose komandose.



PRATIMO APRAŠYMAS

Atvėsimo dalis

Treniruotės pabaigoje visi dalyviai sustoja ratu, kuriame bus kalbama apie treniruotę, diskutuojama apie situacijas vykusias žaidimo metu: klaidas, pražangas ir aukštos Žaidimo Dvasios pavyzdžius. Visuomet skatinama varžytis, tačiau laimėjimas bet kokia kaina nėra priimtinas. Visada referuokite į taisykles ir *SOTG*.



9. Tobulėjimo vertinimas



9.1. Vertinimo kriterijai

Įvadinis - supažindinimo lygis / vertinimo kriterijai

PUOLIMAS

- Turintis diską žaidėjas perdavimus atlieka savo komandos nariams;
- Neturėdamas disko, naudoja klaidinamuosius judesius, siekiant pabėgti nuo gynėjo ir gauti perdavimą;
- Vengiama kontakto ir judėjimo ribotose erdvėse, ypač tarp dviejų varžovų;
- Demonstruoja žinias apie 10 pagrindinių ultimateito taisyklių ir jų pritaikymą.

GYNYBA

- Praradus diską žaidėjas ieško, kurį žaidėją jis dabar turi ginti;
- Jaučia aplinkui esančius žaidėjus, metiką ir aikštės dalį kurioje vyksta žaidimas;
- Vengia kontakto su priešininkais;
- Demonstruoja žinias apie 10 pagrindinių ultimateito taisyklių ir jų pritaikymą.

Pradinis lygis / Vertinimo kriterijai

PUOLIMAS

- Puolimo metu esant su disku rankose, žaidėjas sugeba sustoti, apsižvalgyti, komunikuoti (verbaliai arba neverbaliai) ir atlikti perdavimą komandos draugui;
- Neturint disko atlieka klaidinančius judesius siekiant atsidengti nuo varžovo;
- Nesiblaško ir sugeba išlikti puolimo režime;
- Vengia situacijų kurios veda prie konflikto;
- Demonstruoja gilesnį supratimą apie taisykles ir jų taikymą, supranta kas yra *SOTG*.

GYNYBA

- Puolime praradus diską žaidėjas ieško, kurį žaidėją dabar turi ginti;
- Jaučia aplink esančią erdvę, metiką, diską, aikštę ir kitus žaidėjus;
- Nedaro pražangų ir vengia kontakto su savo ginamuoju žaidėju;
- Demonstruoja gilesnį supratimą apie taisykles ir jų taikymą, supranta kas yra *SOTG*.

Pažengęs lygis / Vertinimo kriterijai

PUOLIMAS

- Puolimo metu esant su disku rankose, žaidėjas sugeba sustoti, apsižvalgyti, komunikuoti (verbaliai arba neverbaliai), atlikti klaidinančius judesius ir inicijuoti ataką;
- Atlieka perdavimus bei gauda diskus su nepriekaištinga technika;
- Neturėdamas disko aikštėje atlieka keliolika klaidinančių judesių, siekiant pabėgti nuo savo artimiausio gynėjo;
- Vengia situacijų kurios tikėtina atvestų į konfliktą;
- Žaidėjas gerai išmano taisykles ir jų taikymo principus., bei Žaidimo Dvasios aspektus.

GYNYBA

- Praradęs diską žaidėjas ieško, kurį žaidėją jis dabar turėtų ginti;
- Jaučia aplinkui esančius žaidėjus, metiką ir aikštės dalį kurioje vyksta žaidimas ir gali įvertinti grėsmes;
- Vengia kontakto su varžovais;
- Geba interpretuoti žaidimą ir nuspėti kitus varžovų judesius bei potencialiai sutrikdyti ataką ir net perimti diską iš puolėjų;
- Žaidėjas gerai išmano taisykles ir jų taikymo principus bei Žaidimo Dvasios aspektus.

9.2. Vaikų įgytų gebėjimų vertinimas

1 PRATIMAS - perdavimai ir disko gaudymas (be progresijų)

Tarp 1 ir 2 — Geba atlikti perdavimus naudojant uždarus metimus ir gaudyti perdavimus naudojant krokodilo gaudymo techniką;

Tarp 1 ir 3 — Atlieka perdavimus naudojant atvirus metimus ir gaudo diskus krokodilo technika;

Tarp 1 ir 5 — Perdavimus atlieka laisvai abejomis metimo technikomis;

Tarp 1 ir 2 — Pagauna perdavimus stovėdamas vietoje ir toliau nuo kūno;

Tarp 1 ir 3 — Sugeba pagauti perdavimus bėgimo metu;

Tarp 1 ir 5 — Bėgimo metu pagauna perdavimus ir iš karto atlieka perdavimą skriejantį tiesia trajektorija.

Maksimaliai 20 taškų

2 PRATIMAS - 2 prieš 1 situacijos

Tarp 1 ir 2 — Turint diską naudoja pozicijos keitimą neatkeliant atraminės kojos;

Tarp 1 ir 3 — Jaučiasi tvirtai su disku naudojant įvairias metimo technikas;

Tarp 1 ir 5 — Turint diską žaidėjas demonstruoja jog jam patogiu atlikti klaidinančius judesius siekiant apgauti gynėją;

Tarp 1 ir 2 — Gynyboje skaičiuoja sekundes garsiai ir ginasi tik rankomis;

Tarp 1 ir 3 — Užima aiškią gynybinę poziciją;

Tarp 1 ir 5 — Ginantis lengvai juda ir prisitaiko susidūrus su klaidinančiu judesiu.

Maksimaliai 20 taškų

3 PRATIMAS - žaidimo situacijos

PUOLĖJO VERTINIMAS

Tarp 1 ir 2 — Turint diską pergudrauja savo gynėją;

Tarp 1 ir 3 — Atsiradus galimybei greitai tęsti ataką, išsaugo diską ir stengiasi šalta vertinti situaciją;

Tarp 1 ir 5 — Bendrauja (verbaliai arba neverbaliai) su metiku siekiant sukurti progą deriniui arba užtikrintam perdavimui.

GYNĖJO VERTINIMAS

Tarp 1 ir 2 — Geba atkovoti diską gynybos metu;

Tarp 1 ir 3 — Persijungia į gynybinį režimą, kai jo komanda praranda diską;

Tarp 1 ir 5 — Naudoja aktyvų gynybinį spaudimą visoje aikštėje.

Maksimaliai 20 taškų

4 PRATIMAS - Taisyklės

Tarp 1 ir 4 — Nėra suvaržytas pradėti žaidimą arba tęsti po stabdymo;

Tarp 1 ir 6 — Naudoja teisingą terminologiją kalbant apie taisykles įvykus žaidimo stabdymams;

Tarp 1 ir 10 — Žino daugiau nei tik pagrindines ultimeito taisykles.

Maksimaliai 20 taškų

5 PRATIMAS - SOTG - Žaidimo Dvasia

Tarp 1 ir 2 — Žino ir paiso nustatytų žaidimo taisyklių;

Tarp 1 ir 3 — Vengia fizinio kontakto;

Tarp 1 ir 5 — Moka būti nešališku;

Tarp 1 ir 2 — Demonstruoja gebėjimą tvardyti ir išlaikyti teigiamą požiūrį;

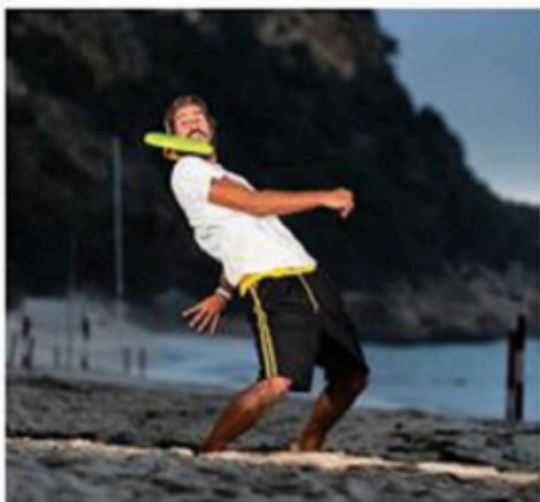
Tarp 1 ir 3 — Bendrauja pagarbiai ir aiškiai;

Tarp 1 ir 5 — Labiau siekia iškovoti Žaidimo Dvasios, nei pirmos vietos trofėjų.

Maksimaliai 20 taškų

10. Kitos sporto šakos su skraidančiu disku /

INDIVIDUALIOS RUNGTYS



10.1. *FreeStyle*

Tai kūrybingas sportas, kuriame žaidėjai atlieka įspūdingus triukus su diskais, derindami savo kūno judesius, metimus, disko sukimą ir perdavimus.

Žaidėjai pasirenka muziką ir kuria laisvo stiliaus pasirodymą naudodami diską. Atliekami triukai apima sukinius ant piršto, metimus pro kojas, už nugaros ar sudėtingus pagavimus. Tai galima daryti solo, poromis arba komandose.

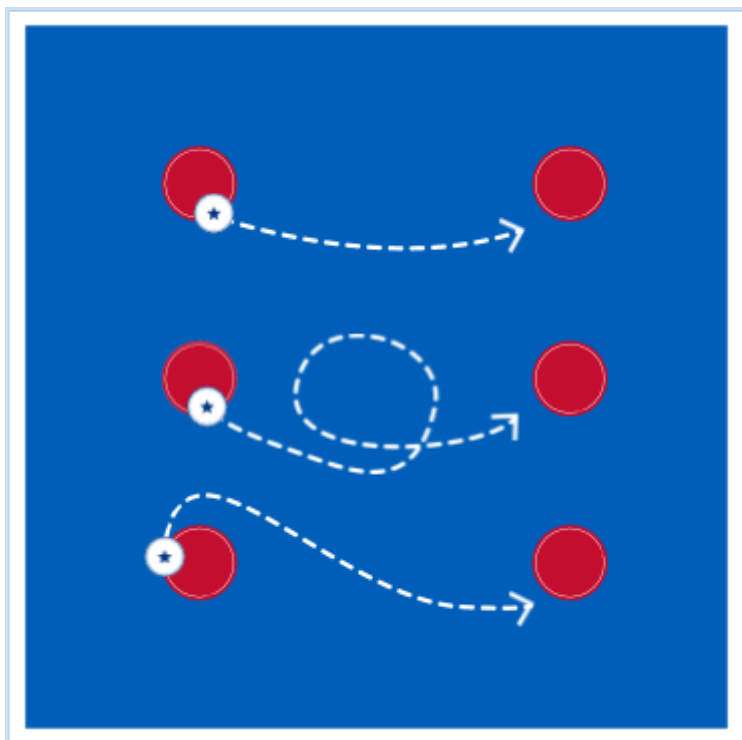
Kodėl įdomu?

Freestyle leidžia išreikšti kūrybiškumą, lavina koordinaciją, judesių sklandumą ir yra vizualiai įspūdingas. Tai ne tik sportas, bet ir meno forma, kuri sužavi tiek žaidėjus, tiek žiūrovus.

Kaip paskatinti vaikus išbandyti sportą:

- Mokiniai skatinami kurti savo kūrybinius metimus ir pagavimus (mokytojas gali pasiūlyti idėjų pradiniam lygmenyje);

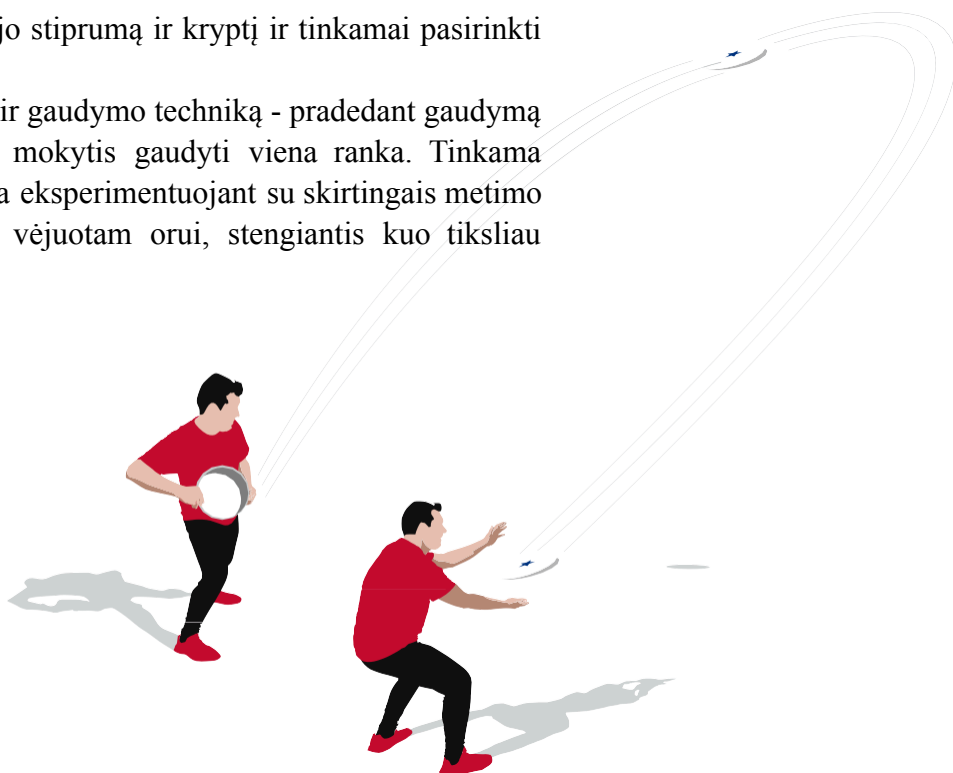
- Pratimas gali vykti žaidimo *Saimonas liepia* principu - 1 prieš 1 (pvz.: metimas turi būti atliktas dešine ranka ir praskristi pro koją, o pagavimas atliekamas kaire ranka);
- Mokiniai stengiasi sukurti kuo įvairesnių judesių, kuriuos galės pristatyti klasei užsiėmimo pabaigoje (pvz., jie turi 3 minutes sugalvoti kuo daugiau skirtingų variantų);
- Mokiniai taip pat gali būti skatinami pasirinkti muzikos kūrinį (2–3 min trukmės) savo pasirodymui.



10.2. Paties mesti ir pagauti metimai /

Individualios rungtys MTA/TRC metimai

- Būtina tinkamai įvertinti vėjo stiprumą ir kryptį ir tinkamai pasirinkti metimo techniką;
- Reikia lavinti disko metimo ir gaudymo techniką - pradedant gaudymą abejomis rankomis, įgudus mokytis gaudyti viena ranka. Tinkama metimo technika išmokstama eksperimentuojant su skirtingais metimo būdais, treniruojantis esant vėjuotam orui, stengiantis kuo tiksliau nustatyti kur diskas leisis.

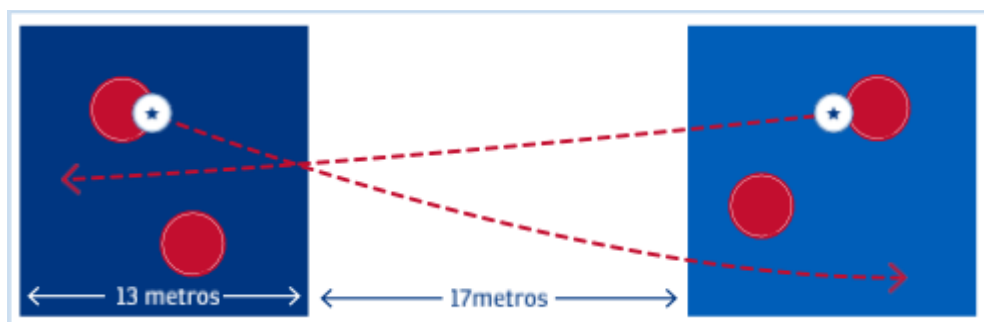


- MTA - maksimalus disko išlaikymas ore iki pagavimo (ang. *Maximum Time Aloft*). Atliekama pačiam išmetus diską taip, kad jis kuo daugiau sekundžių būtų ore ir tada pagaunant viena ranka.
- TRC - paties išmestas ir bėgant pagautas diskas (ang. *Throw, Run and Catch*). Atliekama kai nuo nustatytos ribos žaidėjas meta diską taip, kad jis nuskristų kuo toliau, tačiau tiek, kad jis pats dar gali pagauti jį viena ranką.
- Pradžioje verta išbandyti skirtingas žaidėjų poras -1 metikas ir 1 gaudytojas, o po kiekvieno metimo keistis vaidmenimis.



10.3. Dvidiskis arba *DDC* (angl. *Double Disc Court*)

- Žaidimo tikslas yra vienu metu įmesti du diskus į varžovų kvadratą;
- Dvidiskis yra žaidžiamas plokščioje aikštelėje ant žolės, tačiau galima žaisti ir salėje. Oficialią žaidimo aikštę sudaro du kvadratai 13x13 m, tarp kvadratų yra 17 m tarpas;
- Žaidžiama du prieš du, su dviem diskais.
- Prieš pradėdant žaidimą komandos stovi savo kvadratuose ir turi po vieną diską. Kai visi žaidėjai pasiruošę, vaikai turintys diskus pakelia rankas į viršų ir diskai yra išmetami vienu metu. Diskus pagauti ir išmesti gali bet kuris žaidėjas, svarbiausia tai padaryti savo kvadrate. Abi komandos mėtosi disku tol, kol viena iš jų padaro klaidą.
- Taškų pelnymas: diskas įkrito į kvadratą ir jame liko (nesvarbu ar žaidėjas jį gaudė ar lietė) - 1 taškas puolėjams; diskas įkrito į kvadratą, tačiau išriedėjo - 1 taškas gynėjams; vienos komandos žaidėjai vienu metu pagavo du diskus - 2 taškai puolėjams.
- Galima 3 prieš 3 variacija.



10.4. Diskgolfas (trump. DG)

Kaip galima susidaryti vaizdą iš pavadinimo, diskgolfas yra tradicinio golfo variacija, tačiau vietoj lazdų ir kamuoliukų, žaidžiama su diskais ir taikoma į krepšį. Žaidimo esmė - pataikyti į krepšį metus kuo mažiau metimų.



Pav. 1

Pagrindinės taisyklės

Taisyklės ir terminai yra panašūs į naudojamus golfe, tik čia žodis *duobutė* keičiamas į *krepšys*, o *kamuoliukas* į *diską*. Taip pat naudojamas terminas *PAR* - jis nusako kokio sudėtingumo kelias yra iki krepšio ir per kiek metimų rekomenduojama įmesti į krepšį. Dažniausiai *PAR* svyruoja tarp 3 ir 5. Pradžios taškas, nuo kurio reikia pradėti žaisti vadinamas *tee*.

Taisyklės trumpai: žaidėjai meta diską po vieną, paeiliui. Po pirmo metimo žaidėjas, kurio diskas yra likęs toliausiai nuo krepšio, pirmasis meta iš tos vietos kurioje diskas nusileido. Taip tęsiama iki kol visi sumes diskus į krepšį. Kiekvienas žaidėjas skaičiuoja savo atliktus metimus. Metant pirmą kartą, žaidėjo atraminiai taškai (dažniausiai pėdos) turi būti ant specialaus kilimėlio - *tee pad*. Atliekant kitus metimus, vienas iš atraminių taškų turi būti ne toliau nei prieš tai nukritusio disko vieta. Galima patogiau atsistoti pristatant antrą koją dedant į šoną ar atgal. Žaidėjas, kuris užbaigia atstumą mažiausiu metimų skaičiumi, tampa krepšio nugalėtoju.

Detalesnės taisyklės bus pateiktos šio skyriaus įvairiuose skyriuose ir oficialioje Lietuvos diskgolfo svetainėje bei taptautinėje Diskgolfo federacijos (anglų kalba) svetainėje - www.pdga.com/rules/official-rules-disc-golf

Diskai

Diskgolfo diskai yra mažesni nei tie, kurie naudojami ultimate, ir skirstomi į 3 tipus: tolimųjų nuotolių, vidutinių nuotolių ir diskai skirti mesti į krepšį iš arti. Tolimos distancijos metimo diskai pasižymi aerodinamiškesne kraštine briauna ir gali nuskristi ilgesnius atstumus, tačiau jį įvaldyti reikia daugiau laiko. Diskai skirti mesti į krepšį yra lėtesni ir lengviau kontroliuojami, todėl dažniausiai pasirenkami, kai žaidėjas yra arčiau krepšio – jie patogūs paskutiniam metimui arba artėjant prie krepšio. Vidutinio nuotolio diskai yra tarpinis variantas tarp tolimųjų ir krepšio disko. Diskai turi skirtingą svorį, plastiko tvirtumą ir aerodinamines savybes. Dauguma gamintojų aprašo šias charakteristikas remdamiesi 4-iais parametrais: greičiu, slydimu, posūkiu ir lėtėjimu.

Paprastai kiekvienas žaidėjas į turnyrą atsineša skirtingus diskus (kaip golfo žaidėjai lazdas), kad būtų pasiruošę bet kokiai situacijai aikštelėje. Žaidėjai gali pasirinkti, kurį diską naudoti kiekvienam metimui.

Aikštė

Diskgolfo aikštelės yra vadinamos parkais, juose dažniausiai yra 18 krepšių, nors gali būti mažesni – su 9 krepšiais. Parkai įrengiami žaliosiose zonose su natūraliomis kliūtimis - medžiais, krūmais, ežerais, kalneliais ir kt. Natūralios kliūtis dažnai naudojamos kaip *OB* (angl. *out-of-bounds*), kuriose diskui sustojus žaidėjui skiriamas papildomas taškas prie bendro krepšio skaičiaus (pvz. *OB* yra, kad diskas turi praskrieti tarp dviejų konkrečių medžių, tačiau vaikas metė per medžio šoną, todėl žaidėjas su disku turi grįžti ten kus diskas kirto *OB* liniją ir vėl mesti tarp medžių. Vaikas į krepšį pataikė iš 4-to metimo, tačiau nepataikė į *OB*, tai bendras metimų skaičius yra 5-i).

Metimų technikos

Dažniausiai naudojami metimai yra uždaras ir atviras, kurios jau aprašytos šiame leidinyje. Tačiau metimo technika skiriasi nuo ultimeito dėl diskų savybių ir jų skrydžio trajektorijų.

Atliekant uždara metimą dešine ranka horizontaliu kampu, diskas pirmiausia skris tiesiai, o praradęs greitį, pasuks į kairę. Atliekant atvira metimą dešine ranka (arba uždara metimą kaire ranka) diskas sukasi priešinga kryptimi, todėl jo trajektorija bus priešinga aukščiau aprašytai.

Įvairių metimo kampų naudojimas, įskaitant disko išmetimo greitį, daro didelę įtaką disko trajektorijai. Dėl šios priežasties labai svarbu išbandyti skirtingas technikas ir kintamuosius bei pasirinkti tinkamiausią metimą pagal kliūtis ir atstumą iki krepšio.

Uždaras metimas:

- Kaip stovėti: atsistokite šonu, maždaug 90° kampu pasisukę taikinio kryptimi, dešine koja į priekį (jei metate dešine ranka);
- Kaip laikyti diską: diską laikykite tvirtai – pirštai užlenkti ir uždaryti ant disko krašto, nykštys ant viršaus, arčiau krašto nei centro. Plaštaka ir riešas turi būti lygiagretūs rankai, o ranka su disku – toliau nuo kūno. Riešas viso judesio metu turi išlikti stabilus;
- Metimo dinamika: ilgesnio metimo atveju diską traukite atgal (priešinga kryptimi nei metimas) horizontalia linija, ties krūtine, su ištiesta ranka. Diskas turi judėti tiesia linija ir pastoviu greičiu iš galo į priekį. Ranką laikykite horizontaliai, lygiagrečiai metimo judesiui;
- Metimo pradžioje diskas turi būti traukiamas link krūtinės/priekinio peties, leidžiant kūnui ir klubams pasisukti. Mesto disko galia kyla iš kūno/klubų energijos, o ne iš rankos jėgos. Ranka veikia kaip svirtas. Šioje fazėje dešinė koja turi pasisukti, kad būtų išvengta kelio traumos dėl sukimo. Rankos judesys turi natūraliai tęstis į priekį/šoną be stabtelėjimų, nes tai sumažintų metimo galią ir padidintų traumų riziką;
- Visas judesys turi būti sklandus nuo pradžios iki pabaigos, nenaudojant 100 proc. jėgos. Kuo daugiau greičio/jėgos bandysite panaudoti, tuo labiau tai neigiamai paveiks techniką, padidins traumų riziką, o metimas bus mažiau tikslus;
- Trumpesniems ir tikslesniems metimams judesys yra panašus, bet lėtesnis, o diskas neturi būti traukiamas iš taip toli (mažesnė greičio būtinybė). Patyrę žaidėjai metimą dažnai pradeda su 2–3 žingsnių įsibėgėjimu, kuris leidžia pasiekti didesnę linijinę greitį ir atstumą.

Atviras metimas:

- **Laikymas:** su dviem pirštais (rodomuoju ir viduriniu) kartu (arba atvirai, arba suspaudus – priklausomai nuo to, kas patogiau žaidėjui) disko vidinėje kraštinėje, o kitais dviem pirštais (bevardžiu ir mažuoju) – išorinėje disko krašto pusėje. Didysis pirštas yra viršuje ant disko;
- **Disko judėjimas:** taip pat tiesia linija, nuo nugaros į priekį, naudojant nuolatinį greitį ir tuos pačius principus, kaip ir uždaro metimo metu.

Metimas į krepšį (angl. *Putting*)

Yra kelios metimo technikos artimam metimui į krepšį, metant diską iš trumpo atstumo, turinčios įvairių privalumų bei trūkumų ir kiekvienas žaidėjas pasirenka tinkamą sau.

- **Laikymas:** didysis pirštas ant disko viršaus, rodomasis pirštas palei disko šoną arba šiek tiek išlenktas po disku, o likę pirštai yra atviri, išskirti, po disku; kiek ilgesniems metimas pirštai gali būti arčiau vienas kito;
- **Pozicija:** kūnas, klubai ir pečiai nukreipti į priekį, link krepšio.

Pratimai

Reikalingas inventorių:

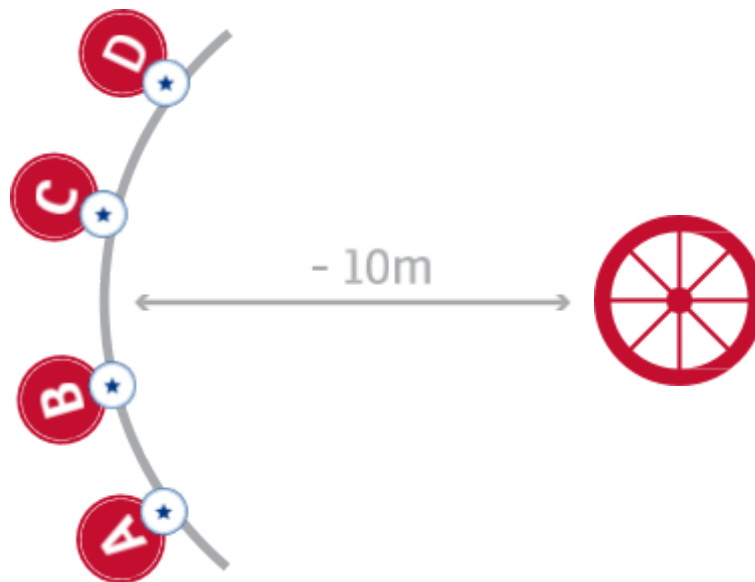
- Diskgolfo diskai (trumpo arba vidutinio nuotolio diskai);
- 1–3 diskgolfo krepšiai;
- Žymekliai: mini diskas arba kitas apvalus daiktas, kurio skersmuo yra 7–12 cm (pvz.: stiklainio dangtelis);
- Užrašų knygelė ir pieštukas, norint užrašyti rezultatus.

Pratimas 1 (Ugnies ratas)

Tikslas:

vystyti metimo į krepšį techniką.

- 1 grupė prie kiekvieno krepšio;
- Mokiniai pasiskirstę tuo pačiu atstumu nuo krepšio, kiekvienas su disku (Pav. 2);
- Visi vienu metu meta diskus link krepšio;
- Surenka diskus ir meta vėl;
- Pradėti nuo 3 m atstumo ir periodiškai jį didinti (0,5 m arba 1 m);
- Mokinys, kurio diskas dažniausiai patenka į krepšį, yra nugalėtojas;
- Jei nėra pakankamai diskų visiems, leisti dviem grupėms mesti pakaitomis.



Paveikslas 2

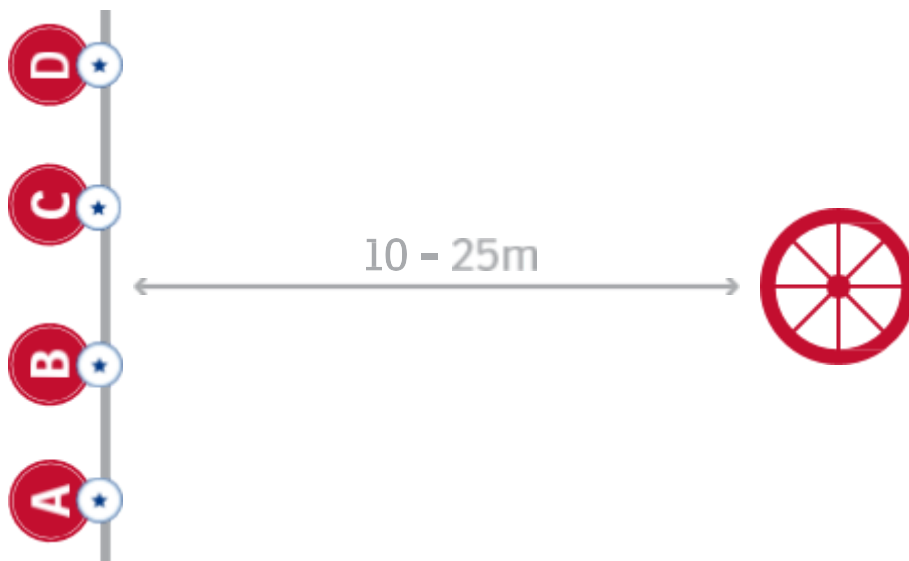
Kita žaidimo versija:

Žaidimas su išlikimu - į kitą etapą patenka tik tie žaidėjai, kurie iš pirmo karto pataiko į krepšį, žaidžiama iki tol kol lieka vienas nugalėtojas.

2 uždutis (CTP - Arčiausiai krepšio)

Pratimo tikslas: tobulinti techniką, mokomasi kaip priartėti prie krepšio.

- 1 grupė vaikų prie kiekvieno krepšio;
- Mokiniai sustoję vienodu atstumu nuo krepšio, visi turi po vieną diską (3 pav.);
- Visi vienu metu meta diską link krepšio, siekdami, kad jis nukristų kuo arčiau tiksco;
- Mokinys, kurio diskas nusileis arčiausiai krepšio, laimi;
- Atstumas gali varijuoti nuo 10 m iki 25 m.



Paveikslas 3

3 užduotis (tolimo atstumo metimai)

Tikslas: tobulinti tolimo atstumo metimų techniką.

- Pratimas be krepšio;
- 1 diskas kiekvienam mokiniui;
- Grupės po 5-6 mokinius;
- Mokiniai stovi vienas šalia kito ant tos pačios linijos;
- Visi vienu metu meta diską;
- Mokinys, kurio diskas atsidurs toliausiai, laimi.



Paveikslas 4

Alternatyva:

- Apibrėžkite plotą (panašų į koridorių, kad imituotumėte tolimo metimo užduotį, kur diskas turi nukristi toliausiai, tačiau išlikti spec. plote);
- Diskai, nukritę už šio ploto ribų, neįskaitomi.

4 užduotis (įprastas diskgolfo žaidimas)

Tikslas: žaisti diskgolfo laikantis parko taisyklių.

- 1 grupė prie kiekvieno krepšio;
- 1 diskas kiekvienam mokiniui;
- Mokiniai meta diską po vieną (pirmo metimo tvarka parenkama atsitiktinai);
- Po pirmo sekantys metimai: mokinys, kurio diskas yra toliausiai nuo krepšio, atlieka metimą pirmas;
- Disko padėtis turi būti pažymėta mini disku prieš jį pasiimant;
- Atraminė koja pastatoma iš karto už žymeklio, kita koja toliau žymeklio būti negali;
- Kiekvienas žaidėjas pats atsakingas už savo metimų skaičiavimą;
- Mokinys, turintis mažiausiai metimų, laimi.

Svarbus pastebėjimas: dėl saugumo užtikrinkite, kad mokiniai neskubėtų bėgti pasiimti disko iš karto po metimo. Visi dalyviai eina kartu ir visada stovi už metančio žaidėjo.

10.5. Šunų frisbis (angl. *Dog Disc*)

Skraidančiojo disko sporto disciplina sportuojant su šunimis

Yra keli šio sporto žaidimai:

Mesti ir atnešti (angl. *Toss and Fetch*): nedidelėje aikštelėje šeimininkas meta diską kuo toliau, o šuo turi jį sugauti ore ir atnešti šeimininkui. Tikslas – per 60 s atlikti kuo daugiau metimų.

Laisvasis stilius (angl. *Freestyle*): akrobatiniai judesiai su disku. Vertinami skirtingi šeimininko metimo būdai, jo įgūdžiai, technikos lengvumas ir judesių sudėtingumas. Taip pat vertinama šuns vikrumas gaudant diską, jo dėmesys ir energija. Kai kuriose lygose per pasirodymą privaloma atlikti tam tikrus judesius, o laiko limitas gali svyruoti nuo 90 iki 120 s.

Keturkojis (angl. *Quadruped*): tikslas – mesti diską kuo toliau, o šuo turi jį sugauti prieš diskui nusileidžiant ant žemės. Laiko apribojimų nėra, kiekviename raunde atliekami trys metimai, o trumpiausias iš trijų atmetamas.

Bendros taisyklės:

- Varžytis gali daugiau nei vienas šuo;
- Diskai turi būti sertifikuoti naudojimui su šunimis ir patvirtinti lygos, kurioje vyksta varžybos;
- Yra kelios šunų diskų lygos, kurių taisyklės beveik nesiskiria: USDDN, UFO, AWI, SKYHOUNDZ. Šios lygos rengia vietinius, pagrindinius, Europos ir pasaulio čempionatus.
- Varžytis gali bet kokios veislės šunys, tačiau kai kurios veislės yra geriau prisitaikiusios

pvz.: borderkoliai. Kad apsaugotų šunų fizinę sveikatą, dalyvauti *Toss and Fetch* varžybose leidžiama nuo 14 mėn amžiaus, o *Freestyle* – nuo 18 mėn.

10.6. Diskatonas

Diskatonas yra mažiau žinomas sportas, tačiau labai įdomus. Šis sportas derina bėgimo ir preciziško disko metimo elementus.

Tikslas:

Žaidėjai turi kuo greičiau įveikti pažymėtą trasą (paprastai 1–2 kilometrų ilgio) bėgdami ir mesdami diską per nustatytus kliūčių vartus.

Taisyklės:

Trasoje yra privalomi kontrolės taškai (vartai) per kuriuos diskas turi praskristi. Žaidėjai gali judėti pirmyn tik tada, kai jų diskas yra ore.

Technika:

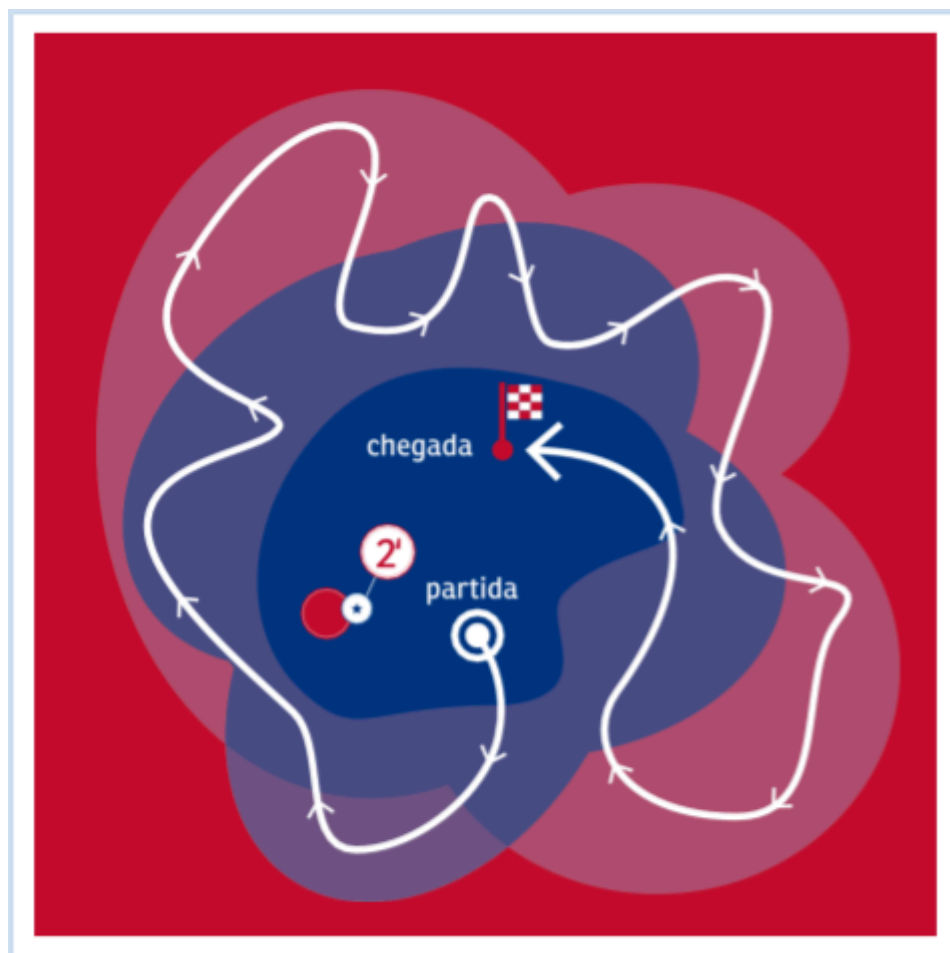
Žaidėjai turi strategiškai mesti diską, pasirinkdami kampus ir skrydžio trajektorijas, kad efektyviai įveiktų trasą ir sumažintų disko paėmimo laiką.

Laikas:

Varžybos vyksta stebint laiką, dalyviai startuoja atskirai arba tam tikrais intervalais siekiant jog dalyviai netrukdytų vienas kitam.

Kuo Diskatonas ypatingas?

- Derina fizinę ištvermę (bėgimą) su techniniais įgūdžiais (disko valdymu);
- Reikalauja strateginio mąstymo, kad metimai būtų pritaikomi pagal trasos išsidėstymą.



PASIŪLYMAS PAMOKAI PAPILDOMAS UŽSIĖMIMAS

PAMOKOS TEMA: Perdavimas/Metimai

TRUKMĖ: 50 minučių

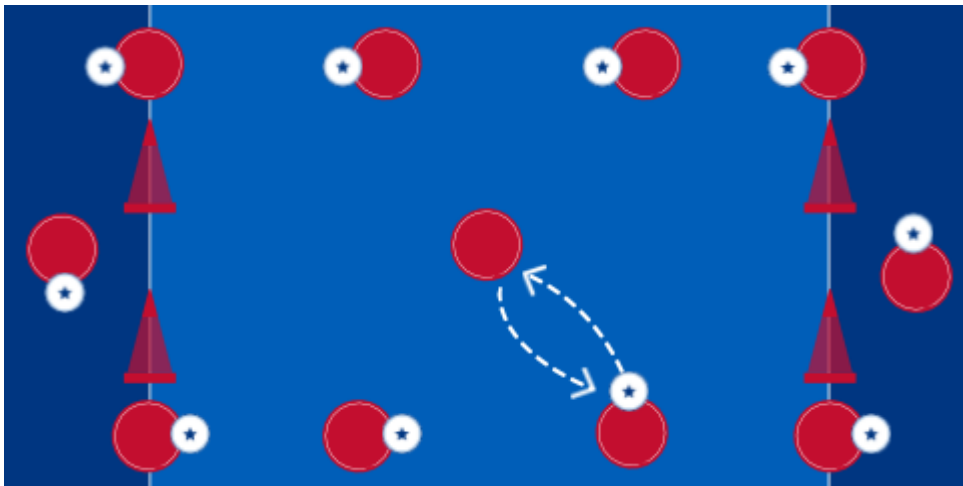
PAMOKOS TIKSLAS: Pagerinti atliekamų perdavimų techniką; individualiose rungtyse atrasti strategijas, kaip tobulinti vaikų techninius įgūdžius ultiuteitui

PRATIMŲ APRAŠYMAS

Apšilimas

Moksleiviai su disku rankose vaikšto arba lengvai bėga ratu aplink mokytoją.

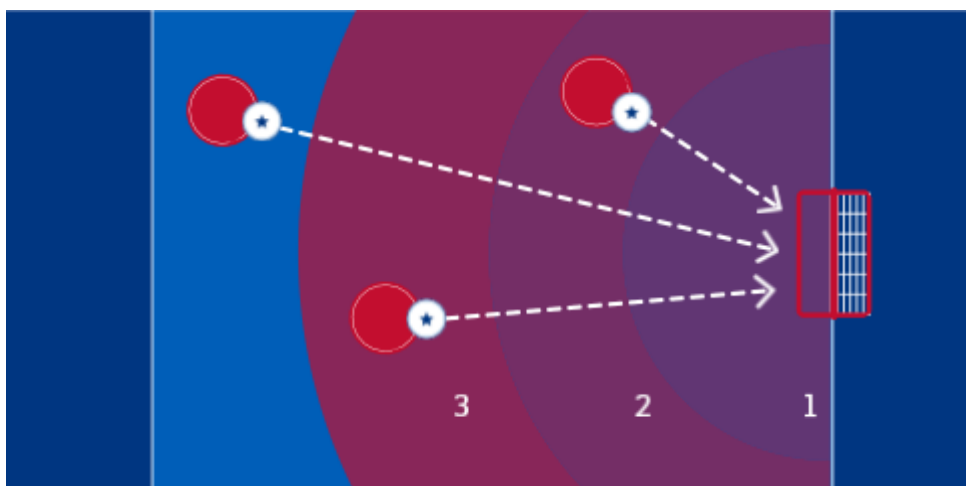
Mokytojas vardu pakviečia vaiką ir šis turi sustoti, ir atlikti perdavimą mokytojui kol jo draugai bėga ratu. Moksleivis turėtų atlikti perdavimą tuomet kada yra saugu mesti diską, nerizikuojant pataikyti į draugus ar atlikti blogą perdavimą. Pratimas kartojamas, kol visi vaikai yra pašaukti.



Pagrindinė dalis

Žaidimas siekiant pataikyti į tikslą.

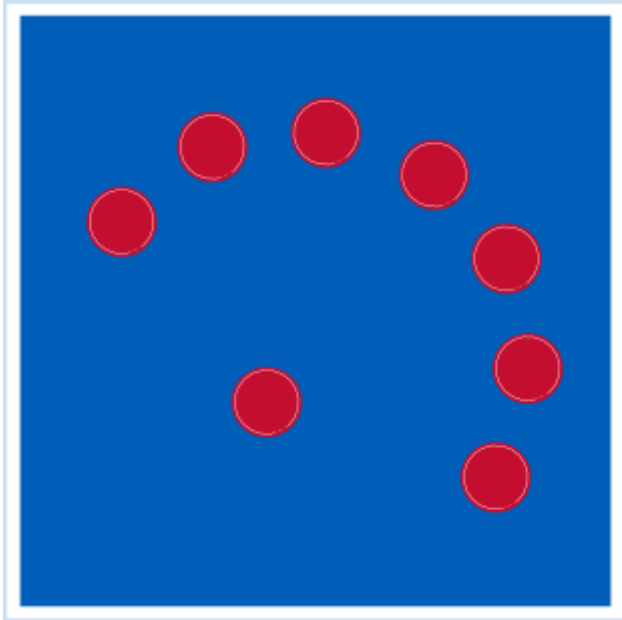
Progresija vyksta varžybų formatu - pradedama arti taikinio, kas 3 sėkmingus metimus mokinyvis didina atstumą.



PRATIMŲ APRAŠYMAS

Atsipalaidavimas

Pabaigoje komandos skatinamos aptarti žaidimus ir diskutuoti, kuriuos metimo aspektus reikia tobulinti. Taip pat pabrėžiama bendradarbiavimo svarba.



Literatūros sąrašas

1. AMOROSO, J. (2005). “Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento”. Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º119
2. AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2014). Ultimate Frisbee – a sport for Schools. Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1 (5), 2014, p. 49-54.
3. AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2015). Ultimate Frisbee – Um desporto em
4. contacto com a natureza. E – Balonmano.com. Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11
5. BACCARINI, M. & Booth, T. (2008). Essential ultimate. Teaching, coaching, playing.
6. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
7. DANNA, M. & POYNTER, D. (1978). Frisbee Players Handbook., Parachuting Publications.
8. JOHNSON, Stancil E. D. (1975). Frisbee: A Practitioner’s Manual and Definitive Treatise, Workman Publishing Company, New York
9. RODDICK D. (1989). The discourse: A manual for students and teachers of the frisbee disc arts - Wham-O Inc. San Gabriel, California.
10. VLOET, (2006). Ética e fair play, novas perspetivas, novas exigências. (Ethics and fair play, new perspectives, new demands.) Lisbon: Confederação do Desporto de Portugal (Portuguese Sports Confederation), p.179-200.
11. TIPS,C. & RODDICK, D. (1979). Frisbee Sports & Games. Celestial Arts.

Leidinio duomenys

Pavadinimas

ULTIMATE programa mokyklose. Mokytojo praktinis vadovas

Leidėjas

WFDF - Pasaulinė Skraidančiojo Disko Federacija

Visos teisės saugomos.

Jokia šios publikacijos dalis negali būti naudojama ar perduota jokiomis kitoms priemonėmis – elektroninėmis, mechaninėmis, kopijavimo ar kitomis – be išankstinio leidėjo sutikimo. © 2020

Autorius

José Amoroso

Kartu su

Bruno Gravato, João Sousa, Lopes, Leonel, Mourão Manuel, Leiria Nuno, Fontes Silva, Rui Pires

Darbas priklauso

Pasaulinei Skraidančiojo Disko Federacijai ir Lietuvos Skraidančiojo Disko Federacijai

e-ISBN: 978-989-35869-9-0

DOI: <https://doi.org/10.25766/jzcr-nh64>

Vertėjai

Helen Carter (iš portugalų k.)

Artūras Petrauskas, Deimantė Norkutė (iš anglų k.)

Grafinis dizainas ir iliustracijos

Rui Lobo





#FRISBEELIFESTYLE

ISBN

e-ISBN: 978-989-35869-9-0