



Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

С. Бублик, О. Крижанівська, Р. Файчак, Т. Серман, І. Слижук

АЛТИМАТ

(гра фрізбі)

Івано-Франківськ

УДК 796.012.412.5

ББК 75.711.55

Б 37

*Схвалено Педагогічною радою Івано-Франківського фахового коледжу
Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника
(прот. № 1 від 25.01.2024 р.)*

*Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника
(прот. № 6 від 25.01.2024 р)*

*Рецензенти: Перегінець М.М. – кандидат наук з фіз. вих. та спорту, викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання Національного університету ФВіС
України.*

*Корзан Т.І. – кандидат наук з фіз. вих. і спорту, викладач Львівського
училища комп'ютерних технологій та будівництва, МС України.*

Укладачі: С. Бублик, О. Крижанівська, Р. Файчак, Т. Серман, І. Слижук

Електронне видання

Алтимат : Методичні рекомендації / Уклад. С. Бублик, О. Крижанівська,
Р. Файчак, Т. Серман, І. Слижук – І-Фр.: ПНУ ім. В. Стефаника, 2024. – 64с

Методичні рекомендації призначені для вчителів, викладачів фізичної культури, тренерів дитячих та молодіжних установ. Вони включають загальну інформацію про алтимат (Ultimate – командний вид спорту з літаючим диском), короткі правила, основні технічні прийоми та базові тактики. Крім цього наводиться ряд вправ з диском, які можна використовувати як на тренуваннях (для вдосконалення певних технічних навичок), так і на звичайному шкільному уроці фізичної культури (для розвитку фізичних якостей).

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЩО ТАКЕ АЛТИМАТ?	5
1. ІСТОРІЯ ЛІТАЮЧОГО ДИСКУ (ФРІЗБІ)	6
1.1. Історія алтимату в Україні	8
2. ПРАВИЛА ГРИ В АЛТИМАТ ВФЛД (2021Р.)	9
2.1. Офіційна версія правил, чинна з 1 січня 2021 року	10
(Розроблено Комітетом з Правил ВФЛД)	10
2.2. Визначення термінів	27
2.3. Правила Алтимат «Сигнали руками»	32
3. РОЛЬ ЗАНЯТТЯ АЛТИМАТОМ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ	34
4. ТЕХНІКА ГРИ В АЛТИМАТ	38
4.1. Загальні поняття	38
4.2. Класифікація техніки	39
4.2.1. Техніка пересування	40
4.2.2. Техніка володіння диском	43
4.2.2.1. Техніка кидків	43
4.2.2.2. Техніка прийому та зупинок диска	45
4.2.2.3. Політ диска	47
4.2.2.4. Техніка обманних рухів – фейків	48
4.2.2.5. Техніка відбору диска	48
5. БАЗОВІ ТАКТИКИ НАПАДУ І ЗАХИСТУ	50
5.1. Вертикальний «Стек»	50
5.2. Горизонтальний «Стек»	51
5.4. Форсування бічної лінії / Форсування прямо вгору	51
5.5. Тактика захисту «Індивідуальна опіка»	52
5.6. Найбільш поширені помилки, які допускають новачки	52
6. РІЗНОВИДИ ІГОР ТА ВПРАВ З ФРІЗБІ	54
6.1. Ігри з фрізбі	54
6.2. Ігри на базі алтимату	57
6.3. Перелік тренувальних вправ	58
7. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	61
ЛІТЕРАТУРА	62

ВСТУП

За останні роки в Україні відбулися радикальні зміни в усіх сферах суспільного життя, які спричинили виникнення низки гострих проблем, серед яких першочерговими є проблеми молоді. Однією зі сфер її життєдіяльності, де найбільш яскраво проявляються наслідки цих трансформацій, є дозвілля. Через падіння рівня загальної культури, руйнування традиційних норм і цінностей відбулися зміни всієї системи ціннісних орієнтацій. У таких умовах молодь втрачає визначеність у виборі правильної поведінки і, навіть знаючи правила і норми, не завжди дотримується їх, що в підсумку стає наслідком зниження рівня культури дозвілля.

Саме тому, однією з актуальних проблем сьогодення є організація дозвілля підлітків.

Дуже популярним видом активного відпочинку у вільний час, є спортивні ігри (бадмінтон, волейбол, футбол, теніс та ін.). Вони мають різнобічний вплив на організм, тому що включають різноманітні форми рухової діяльності, (біг, ходьба, стрибки, метання, удари, кидки, різні силові елементи). Спортивні ігри розвивають окомір, точність та швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, покращення обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату. Для ігор характерна безперервна зміна ігрової обстановки, що сприяє виробленню удосконаленню орієнтування, винахідливості та рішучості. Необхідність дотримання певних правил у спортивних іграх та гра в команді допомагають виховувати дисциплінованість, вміння діяти у колективі. Різноманітність і складність прийомів тієї чи іншої гри безпосередньо пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою та є цінними засобами активного відпочинку.

У науковій літературі є чимало даних, які стосуються використання алтимат-фрізбі як засобу підвищення мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей. Чимало наукових праць стосуються методики удосконалення техніки виконання кидків «хамер», «блейд» [9,10,11], виконання кидків способами «форхенд» та «бекхенд» [9,10,11].

Проте, практично відсутні дані, які стосуються використання засобів алтимат-фрізбі у дозвіллі підлітків.

ЩО ТАКЕ АЛТИМАТ?



1. ІСТОРІЯ ЛІТАЮЧОГО ДИСКУ (ФРІЗБИ)

Наприкінці 40-х років ХХ століття в американському суспільстві була популярна тема невідомих літаючих об'єктів. Цим скористався Уолтер Фрідеріх Моррісон. Він вигадав у 1948 році «літаючу тарілку», яка зовні нагадувала НЛО (фінансував захід Уоррен Франскайоні). Однак цей перший диск був невдалим. Після ряду вдосконалень та експериментів тарілка з пластику, зроблена Моррісоном у 1955 році, стала непогано літати над землею і перетворилася на ходовий товар, а в 1957 за його згодою літаючі тарілки почали випускати під торговою маркою «Pluto Platter» компанії «Wham-O» Сан-Габріеле.

У той же час студенти Єльського університету у вільний від навчання час кидали один в одного жерстяними підставками для пирогів фірми Frisbie Pie Company. Назва «фрізбі» була настільки популярною серед студентів, що представники Wham-O перейменували свої літаючі тарілки на Frisbee. Одна літера була навмисно змінена, щоб Frisbie Pie Company не могла висунути претензії на назву.

Першими, хто почав грати в літаючий диск, були учні школи Коламбія (Columbia High School). Спочатку це був лише спосіб приємного проведення часу і тільки. Восени 1967 року Джоел Сільвер запропонував сформувати команду фрізбістів. Ця пропозиція була схвалена, а потім відкладена. Суперечки з приводу фрізбі тривали тривалий час, залишаючись у своїй дуже несерйозними. Однак, у 1968 році були організовані регулярні ігри та назвали гру – алтимат. Саме цей рік і вважається роком винаходи алтимату. Перші правила були надруковані в 1970 р. Джоелом Сільвером, Бернардом Хеллрінгом і Джонні Хайнсом.

Хоча багато початкових правил залишилися колишніми, гра помітно змінилася. Єдиним обмеженням у розмірах поля були "дві гол-лінії (goal line), які повинні бути паралельні і знаходитися на відстані приблизно 40-60 ярдів один від одного, залежно від кількості гравців". А гравців могло бути і

20 та 30 у кожній команді. І енд-зони (end-zone) теж були необмежені. Гравець, що стоїть за крок від гол-лінії, міг виграти своїй команді очко, спіймавши диск, запущений з відстані 50 ярдів (майже через все поле). Буклет називався "Офіційні правила Олтімат Фрісбі" і коштував 10 центів.

Ці перші правила дозволяли бігати з диском і включали лінії боротьби за диск та положення поза грою. Але згодом Сільвер, Хеллрінг і Хайнс почали змінювати правила. Поступово виключився біг із диском та положення поза грою, були встановлені правила для захисту. Не в змозі вдало визначити поняття порушення, вони згадали фразу одного гравця, сенс якої тепер визначає фол: «Фол – будь-яка дія, достатня для того, щоб викликати гнів твого опонента». Що зрештою і виявилось в тому, що зараз називається Дух Ігри.

Влітку 1970 року група молодших учнів Коламбії – включаючи Еда Саммерса, Ларрі Шиндела, Ірва Калба та ін., відомих також як Richmond Avenue Gang (RAG) – запросили команду CHS (The Columbia High School

Varsity Frisbee Squad) зіграти з ними. RAG програли 47-28, проте ігри цих команд тривали до кінця літа. Так було запроваджено щорічний матч на честь дня подяки між командою Коламбії та її випускниками – ця традиція існує й донині.

Випускники Columbia організували команди у своїх коледжах та університетах. Хайнс влаштувався Princeton, Лейвант заснував команду в університеті Yale, а Саммерс – команду Tufts. Перше змагання між коледжами (Rutgers проти Princeton) відбулося 6 листопада 1972 року на 103 річницю першої футбольної гри між коледжами на тому ж місці в університетському містечку Rutgers New Brunswick. Хайнс домовився, щоб гру показали центральним телебаченням, а коментатором був відомий Джим Баутон - колишній нападаючий команди Yankees.

Крім ВФЛД на міжнародному рівні в окремих частинах світу спорт розвивають Європейська Федерація Дисків, що літають (EFDF, www.efdf.org), Азіатська Федерація Літаючих Дисків (AFDF). На високому рівні змагання з літаючого диска проводяться починаючи з 1975 року, коли був організований Чемпіонат світу з фрісбі. У 1983 році перший Чемпіонат світу з Алтимату був проведений в Європі (Швеція, Гетеборг), коли переможцями у жіночому та відкритому дивізіоні стали дві клубні команди зі США, у той час як їх противниками були національні збірні інших країн. Вже на той момент було зрозуміло, що країна-засновниця алтимату США, міцно зміцниться серед лідерів цього виду спорту.

В1989 році Алтимат, як найбільш видовищна спортивна дисципліна, що включає всі елементи літаючого диска, був представлений на Всесвітніх іграх в Карлсруе, Західна Німеччина. У тому ж році в Кельні (Західна Німеччина) було проведено Перший клубний Чемпіонат світу з Алтимату. У 2001 році Алтимат і Диск-гольф, як призові дисципліни літаючого диска, були включені до програми Всесвітніх ігор, що пройшли в Акіті, Японія. На Всесвітніх іграх, що відбулися в 2009 році в місті Гаосюн, Китайської провінції Тайбей, Алтимат перевершив усі інші спортивні представлені на Всесвітніх іграх спортивні дисципліни, забезпечивши більш ніж 50 ТОВ аудиторію вболівальників.

На Клубному Чемпіонаті Світу з Алтимату, що відбувся в 2010 році в Празі (Чехія) і є одним із найбільш масових з минулих змагань, одночасно змагалось більше 2800 гравців зі 136 команд, які представляли 36 країн-учасниць. Сьогодні клубні та національні чемпіонати Світу, Європи та Азії проводяться регулярно, раз на чотири роки.

Першим президентом ВФЛД став Чарлі Мід (Англія), першим секретарем стала Джоан Ліндгрєн (Швеція), а першим скарбником-Брендан Нолан (Ірландія). За інформацією ВФЛД на 2011 рік у світі зареєстровано близько 95 ТОВ гравців в алтимат, у т.ч. близько 61 ТОВ чоловіків, 34 ТОВ жінок; більше 14 ТОВ юніорів (віком до 19 років) та близько 7 ТОВ гравців старше 35 років.

1.1. Історія алтимату в Україні

Вперше про алтимат в Україні дізналися іще наприкінці 1970-х років. Проте перша команда "Meltdown" була створена лише в 1995 році американцями, що на той час мешкали в Києві.

В 2005-му році на базі молодих гравців Meltdown формується нова київська команда Gigolo. В команді сповідується новий професійний підхід до тренувань, турнірів і атмосфери всередині команди.

В 2006-му році утворюються перші команди за межами Києва: у Львові й Луцьку, а також проводяться перші в Україні внутрішні й міжнародні турніри.

В період з 2006 по 2010 роки кількість команд по всій Україні активно зростає, нові колективи з'являються в Івано-Франківську, Тернополі, Львові, Харкові, Севастополі й інших містах.

В 2013 році Всесвітня Федерація Літаючих Дисків повідомила про надання Українській Федерація Літаючих Дисків статусу постійного члена, завдяки чому українські збірні отримали можливість взяти участь в Пляжному чемпіонаті Європи. На цьому чемпіонаті в 2013-му році національна збірна України посіла 4-е місце.

В 2016 році спорт з літаючим диском був офіційно зареєстрований в Україні як вид спорту. Підвищення офіційного статусу відкрило двері для щільнішої взаємодії з державними органами.

В 2018 році разом з Інститутом підвищення змісту освіти тренери Федерації розробили варіативні модулі для уроків фізичної культури з елементами алтимату. Того ж року модулі отримали гриф від Міністерства освіти й науки України, що дало змогу вчителям фізичної культури впроваджувати алтимат на уроках фізкультури в рамках офіційної шкільної програми. З цього ж моменту УФЛД долучилася до організації Спортивного руху Олександра Педана "Junior". Завдяки такому партнерству по всій Україні почали масово проводитися майстер-класи для вчителів, що перетворилися на впровадження Алтимату в багатьох українських школах.

Станом на 2021-й рік в Україні діяли клуби в 8 областях України, і практично у всіх областях України є школи, в яких алтимат впроваджений на уроках фізкультури.

В 2022 році російська федерація почала повномасштабне вторгнення на територію України. Більшість спортсменів стали вимушено переміщеними особами, а дехто пішов захищати Батьківщину в лавах ЗСУ. Чемпіонати України фактично відмінені, тренування в більшості команд не проводяться. Але ми чекаємо на перемогу, все відбудуємо і продовжимо розвивати!

2. ПРАВИЛА ГРИ В АЛТИМАТ ВФЛД (2021Р.)

Алтимат – це командний вид спорту, в якому одночасно на полі знаходяться по 7 гравців в кожній команді та в якому у якості снаряду використовується літаючий диск – фризбі. Гра відбувається на полі прямокутної форми, приблизно пів футбольного поля завширшки, із заліковими зонами на кінцях поля. Мета кожної команди – забити гол, а саме: щоб гравець зловив диск у заліковій зоні, яку атакує його команда. Бігати з диском заборонено; натомість, диск передається по повітрю будь-якому гравцеві своєї команди у будь-якому напрямку. У разі незавершеного пасу, відбувається втрата, і команда, що захищалась, отримує диск і право атакувати, щоб забити гол. Як правило, ігри граються до 15 очок та тривають близько 100 хвилин. Алтимат – безконтактний вид спорту, в якому роль суддів виконують самі гравці. Щодо своєї поведінки на полі гравці керуються Духом Гри.

Більшість цих правил є загальними за природою та охоплюють більшість ситуацій. Однак деякі правила охоплюють конкретні ситуації та мають перевагу над загальними правилами.

10 основних правил, щоб почати грати:

1. Поле — прямокутне з «лінією воріт або кінцевою зоною» на кожному кінці. Згідно з правилами, поле повинно мати розміри 75 м на 25 м, з кінцевою зоною довжиною 15 метрів на кожному кінці (пляж).
2. Початок гри – кожне очко починається з того, що обидві команди шикуються на передній частині своєї відповідної лінії кінцевої зони. Команда захисту кидає диск команді нападників. Регламентом передбачено 5 гравців від команди на полі.
3. Підрахунок очок – щоразу, коли команда нападників виконує передачу в межах кінцевої зони команди захисту, команда нападників отримує очко. Команда, яка набрала очко, поновлює гру.
4. Рухи диска – диск можна просувати в будь-якому напрямку, виконавши передачу напарнику. Гравці не можуть бігти, тримаючи диск. Гравець, який тримає диск, повинен пройти його протягом 7 секунд. Гравець, який захищає того, хто тримає диск, голосно рахує секунди.
5. Зміна володіння – коли передача не завершена (диск виходить за межі поля, падає, заблокований або перехоплений), команда суперника негайно отримує володіння диском.
6. Заміни – заміни дозволені після набраного очка або коли час було знижено через недотримання правил гри.
7. Безконтактність – будь-які контакти між гравцями заборонені. Блокування та скринінг неприпустимі. Контакт між гравцями призводить до фолу.
8. Фол. Коли гравець починає контакт з іншим гравцем, це вважається фолом. Якщо такий фол означає, що диск викинуто з руки гравця, гра продовжується з гравцем на позиції до фолу. Якщо гравець, який вчинив фол, не погоджується, він повинен залишити поле.
9. Самосуддя – гравці несуть відповідальність за виявлення власних порушень. Очікується, що гравці самі вирішуватимуть свої суперечки.

10. Дух гри - спортивна майстерність і чесна гра. Змагання заохочується, але повага між гравцями, дотримання правил і гра заради простого задоволення завжди підтримується.

2.1. Офіційна версія правил, чинна з 1 січня 2021 року

(Розроблено Комітетом з Правил ВФЛД)

1. Дух гри

1.1. Алтимат - безконтактний вид спорту, в якому роль суддів виконують самі гравці. Всі гравці відповідають за дотримання правил. В основі алтимату лежить Дух Гри, який накладає відповідальність за чесну гру на кожного гравця.

1.2. Передбачається, що гравці навмисно не порушуватимуть правила, тому за незумисне порушення не передбачені суворі покарання. Натомість гра поновлюється так, як вона, найімовірніше, тривала б за відсутності порушення.

1.3. Гравці повинні усвідомлювати, що вони виконують роль суддів у будь-якій суперечці між командами. Гравці зобов'язані:

знати правила;

1.3.1. бути неупередженими і об'єктивними;

1.3.2. бути чесними;

1.3.3. пояснювати свою точку зору коротко і ясно;

1.3.4. дозволяти опонентові висловлювати свою точку зору;

1.3.5. вирішувати суперечки максимально швидко, шанобливо спілкуючись;

1.3.6. бути послідовними в оголошеннях протягом усієї гри; та

1.3.7. робити оголошення лише у тих випадках, коли порушення достатньо суттєве, щоб вплинути на результат ігрового епізоду.

1.4. Вітається високий змагальний дух, який, однак, не повинен шкодити взаємній повазі між гравцями, дотриманню узгоджених правил гри чи отриманню задоволення від гри.

1.5. Наступні дії є прикладами хорошого Духу:

1.5.1. повідомити партнеру по команді, що ним оголошено неправильний або необов'язковий фол або помилку;

1.5.2. відмовитись від оголошення, якщо більше не вважаєш, що воно було необхідним;

1.5.3. похвалити опонента за хорошу гру або Дух;

1.5.4. представитися супернику; та

1.5.5. спокійно реагувати на незгоду або провокацію з боку суперника.

1.6. Наступні дії є явним порушенням духу гри, тому усі учасники повинні уникати їх:

- 1.6.1. небезпечна гра і агресивна поведінка;
- 1.6.2. навмисні фоли або інші зумисні порушення правил;
- 1.6.3. образи або погрози в сторону суперників;
- 1.6.4. нешанобливе святкування виграного очка;
- 1.6.5. оголошення порушень у відповідь на оголошення суперника; та
- 1.6.6. заклик до суперника віддати тобі пас.
- 1.7. Команди дбають про збереження Духу Гри і зобов'язані:
 - 1.7.1. відповідати за пояснення своїм гравцям правил гри і хорошого Духу;
 - 1.7.2. дисциплінувати гравців, які проявляють поганий дух; та
 - 1.7.3. конструктивно підказувати іншим командам, як вони можуть покращити свій Дух Гри.

1.8. У випадку вчинення порушення новачком через незнання правил, досвідченіші гравці зобов'язані пояснити суть порушення.

1.9. Досвідчений гравець, допомагаючи з роз'ясненням правил гри, може виконувати роль спостерігача в іграх між новачками або молодшими гравцями.

1.10. Спірні ситуації повинні вирішуватися гравцями, які безпосередньо беруть участь в епізоді або які мали кращий огляд епізоду. Всі інші, за винятком капітанів, повинні утримуватися від втручання в обговорення. Однак гравці на полі можуть цікавитися баченням епізоду не-гравцями, якщо це допоможе їм зробити правильні оголошення

«контакт із землею» та «лінія».

1.11. Гравці і капітани команд несуть особисту відповідальність за усі оголошення.

1.12. Якщо після обговорення гравці не дійшли згоди щодо розвитку епізоду або не ясно, що відбулось в епізоді, або, що б, найімовірніше, відбулось в епізоді диск повертається до останнього гравця, який ним володів перед епізодом, що оскаржується.

2. Ігрове поле

2.1. Ігрове поле являє собою прямокутник, розміри і зони якого показано на Рисунку 1. Крім того, поле повинне бути практично рівним, без перешкод та повинне забезпечувати обґрунтовану безпеку гравців.

2.2. Ігрове поле оточене обмежувальними лініями, а саме: 2 (двома) боковими лініями по довжині і 2 (двома) лицьовими лініями по ширині поля.

2.3. Обмежувальні лінії не є частиною ігрового поля.

2.4. Гольові лінії - це лінії, що відокремлюють центральну зону від залікових зон. Гольові лінії є частиною центральної зони.

2.5. Точка «брік» являє собою перетин 2 (двох) перехрещених в центральній зоні ліній 1 м завдовжки на відстані 18 м від гольових ліній і посередині між боковими лініями.

2.6. Кути центральної і залікових зон позначаються вісьмома яскравими гнучкими предметами (напр.: пластиковими конусами).

2.7. Простір, що безпосередньо прилягає до ігрового поля, повинен бути звільнений від рухомих об'єктів. Якщо на заваді епізоду стали не-гравці або об'єкти

в межах 3 (трьох) метрів від обмежувальної лінії, гравець, якому завадили, або гравець з диском можуть оголосити «Помилка» (Violation).

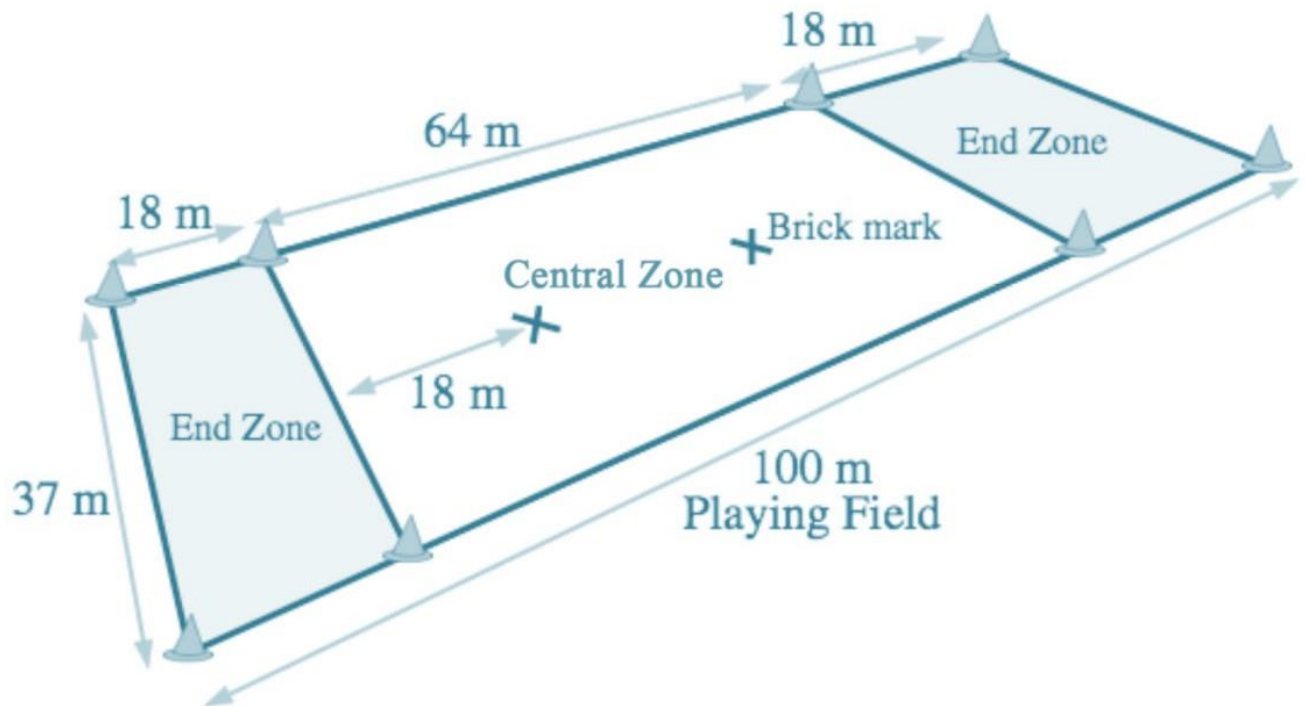


Рисунок 1. Ігрове поле

3. Екіпірування

3.1. Для гри може використовуватися будь-який диск, схвалений капітанами обох команд.

3.2. ВФЛД може затверджувати список ухвалених дисків, рекомендованих для використання.

3.3. Гравці повинні бути одягнені у форму, що відрізняє одну команду від іншої.

3.4. Гравцям заборонено мати на собі елементи одягу або екіпірування, що можуть завдати шкоду їм або іншим гравцям, або завадити опонентам грати.

4. Розіграш, очки та гра

4.1. Гра складається з певної кількості розіграшів. Кожен розіграш закінчується голом.

4.2. Гра закінчується, коли одна з команд набирає 15 (п'ятнадцять) очок.

4.3. Гра розділена на 2 (два) періоди – половини. Перерва настає тоді, коли одна з команд набирає 8 (вісім) очок.

4.4. Розіграш першого очка кожної половини починається одночасно з початком половини.

4.5. Якщо після виграного очка жодна з команд не перемогла або не оголошено перерву:

4.5.1. негайно починається наступний розіграш; та

4.5.2. команди міняються заліковими зонами, які вони захищають; та

- 4.5.3. команда, що виграла очко, переходить на захист та вводить диск.
- 4.6. Допускаються зміни правил, зумовлені специфікою окремих турнірів, кількістю і віком гравців або наявним місцем для гри.

5. Команди

- 5.1. Кожна команда повинна мати на полі від 5 (п'яти) до 7 (семи) гравців під час кожного розіграшу.
- 5.2. Команда має право робити необмежену кількість замінів в період після виграшу очка і перед тим, як команда просигналізувала про готовність до введення диску. Винятком є оголошення «травма».
- 5.3. Кожна команда повинна призначити капітана, який представлятиме її.

6. Початок гри

- 6.1 Представники обох команд по-чесному визначають, яка команда першою обирає: приймати чи здійснювати пул, або яку зону захищати на початку гри.
- 6.2 Інша команда робить вибір, що залишився.
- 6.3 На початку другої половини гри попередній вибір команд змінюється.

7. Пул (Pull)

- 7.1. На початку гри, після перерви або після голу, гра починається викиданням диска – пулом (Pull).
- 7.2. Команди повинні готуватись до пулу без необґрунтованих затримок.
- 7.3. Пул може бути виконаний лише після того, як обидві команди просигналізували про свою готовність, тобто коли гравець, що виконує пул, та гравець команди, що атакує, підняли руку вгору.
- 7.4. Просигналізувавши про готовність, усі гравці команди, що атакує, повинні стояти однією ногою на лінії зони, яку вони захищають, не змінюючи положення відносно один одного, доки диск не буде введено в гру.
- 7.5. Просигналізувавши готовність, усі гравці команди, що захищається, повинні знаходитись у своїй заліковій зоні (тобто стопа повинна знаходитись повністю за вертикальною площиною залікової лінії) до моменту введення диску в гру.
- 7.6. Якщо команда порушує пункти 7.3 або 7.4 правил, то команда суперників може оголосити помилку («офсайд»). Таке оголошення повинне бути зроблене до того, як команда, що приймає диск, торкнеться його. У такому разі повторне введення повинне бути здійснене якомога швидше.
- 7.7. Як тільки диск випущений, всі гравці можуть рухатися в будь-якому напрямку.
- 7.8. Жоден гравець команди, що захищається, не може торкатися диска після введення, поки диска не торкнеться гравець команди, що атакує, або поки диск не торкнеться землі.
- 7.9. Якщо гравець команди, що атакує, в полі або за його межами, торкається диска до його контакту із землею, і команда, що атакує, диск не спіймала, то відбувається перехід володіння диском («Втрата при пулі» / Dropped Pull).

7.10. Якщо гравець команди, що атакує, ловить введений диск, точка опори повинна бути встановлена в точці на полі, найближчій до місця, де було спіймано диск, навіть якщо ця точка в заліковій зоні, яку команда захищає.

7.11. Якщо диск спочатку торкається ігрового поля і не виходить за його межі, то гравець з диском повинен встановити точку опори в місці, де зупинився диск, навіть якщо ця точка в заліковій зоні, яку приймаюча команда захищає.

7.12. Якщо диск спочатку торкається ігрового поля, а потім виходить за його межі, не торкаючись гравця команди, що атакує, гравець з диском повинен встановити точку опори в тому місці, де диск перетнув бокову лінію або в найближчій точці в центральній зоні, якщо така точка виявиться в межах залікової зони, яку захищає команда з диском.

7.12.1. Якщо диск таки торкається гравця команди, що атакує, перед тим, як опиняється за межами поля, точка опори повинна бути встановлена в місці, де диск перетнув обмежувальну лінію, навіть якщо це місце – в заліковій зоні, яку команда з диском захищає.

7.13. Якщо диск приземляється за межами поля, не торкаючись ні ігрового поля, ні гравця команди, що атакує, то гравець з диском може встановити точку опори на позначці «брік», що ближче до зони, яку захищає команда атаки, або на точці в центральній зоні, найближчій до місця, де диск вийшов за межі поля. Сигнал про введення диску з точки «брік» повинен бути поданий будь-яким гравцем команди, що атакує, підняттям витягнутої руки над головою до того, як диск піднято.

8. Статус диску

8.1. Диск вважається «мертвим», і втрата не можлива в таких випадках:

8.1.1. Після початку розіграшу і до введення диска в гру;

8.1.2. Після введення або після втрати, якщо диск потрібно донести до місця встановлення точки опори, до встановлення точки опори; або

8.1.2.1. Після оголошення, яке зупиняє гру, або будь-якої іншої зупинки гри до «чеку».

8.2. Диск, що не є «мертвим», вважається «живим». 8.3. «Мертвий» диск не може бути переданий іншому гравцеві.

8.4. Будь-який гравець може спробувати зупинити диск, що котиться або ковзає, після того, як він торкнувся землі.

8.4.1. Якщо, намагаючись зупинити такий диск, гравець істотно змінює положення диска, суперник може вимагати встановлення точки опори в тому місці, де відбувся контакт гравця з диском.

8.5. Після втрати та введення команда, що отримала диск, повинна ввести його в гру без затримок.

8.5.1. Гравець команди, що атакує, який вводитиме диск в гру, повинен рухатися до диску зі швидкістю ходьби або швидше, і встановити точку опори.

8.5.2. Окрім вказаного у п.8.5.1, після втрати команда атаки повинна ввести диск у гру протягом визначених часових рамок, якщо диск не вийшов за межі поля і знаходиться:

8.5.2.1. В центральній зоні – протягом 10 (десяти) секунд після зупинки

диску;

8.5.2.2. В заліковій зоні – протягом 20 (двадцяти) секунд після зупинки диску.

8.5.3. Якщо команда, що атакує, вчиняє порушення п.8.5 правил, команда, яка захищається, може зробити усне попередження («Затримка гри») або оголосити «Помилка».

8.5.4. Якщо гравець команди атаки, який має намір ввести диск у гру, знаходиться в межах 3 (трьох) метрів від місця встановлення точки опори і продовжує порушувати п.8.5 правил після усного попередження, то маркер може розпочати відлік «стол».

9. Рахунок «стол»

9.1. Маркер веде «стол-відлік» гравцеві з диском, вимовивши «Столлінг» (Stalling) та рахуючи від 1 (одного) до 10 (десяти). Інтервал між початком кожного числа рахунку повинен становити не менше 1 (однієї) секунди.

9.2. Рахунок стол повинен бути добре чутий гравцеві з диском.

9.3. Маркер може починати або продовжувати рахунок тільки якщо:

9.3.1. Диск «живий» (якщо не вказано інше);

9.3.2. Маркер знаходиться на відстані не більше 3 (трьох) метрів від гравця з диском або правильної точки опори, якщо гравець з диском змістився з цього місця; і

9.3.3. Всі захисники розташовані згідно з правилами (правило 18.1).

9.4. Якщо маркер переміщується на відстань більше 3 (трьох) метрів від гравця з диском або якщо інший гравець стає маркером, то рахунок стол повинен бути початий заново зі слів «Столлінг один» (Stalling One).

9.5. Після зупинки гри рахунок стол поновлюється таким чином:

9.5.1. Після неоскарженого порушення з боку команди, що захищається, рахунок «стол» відновлюється зі «Столлінг один» (Stalling One).

9.5.2. Після неоскарженого порушення з боку команди, що атакує, стол рахунок поновлюється максимум з 9 (дев'яти).

9.5.3. У разі оскарження стол-ауту, рахунок стол поновлюється максимум зі «Столлінг вісім» (Stalling Eight).

9.5.4. Після всіх інших оголошень, у тому числі «Пік», рахунок стол поновлюється максимум з 6 (шести).

9.6. Відновлення рахунку «з максимум n», де n визначається відповідно до п.п.9.5.2 або 9.5.4, означає наступне:

9.6.1. Якщо «x» - останнє число, повністю вимовлене перед оголошенням, тоді рахунок стол відновлюється з нижчого з двох чисел: «Столлінг x плюс один» (Stalling X plus One) або «Столлінг n» (Stalling n).

10. Чек

10.1. У разі зупинки гри під час розіграшу через тайм-аут, фол, помилку, оскаржену втрату, визначену втрату, оскаржений гол, технічну зупинку, зупинку з причини травми або обговорення, гра поновлюється з «чеку» якомога швидше.

Затримка може мати місце лише для обговорення оголошення.

10.2. Розташування гравців після оголошення (окрім зупинок на тайм-аут та якщо не визначено інше):

10.2.1. Якщо гра зупиняється до того, як виконано пас, всі гравці повинні повернутися на позиції, які вони займали на момент, коли було здійснено оголошення.

10.2.2. Якщо гра зупиняється після виконання пасу, тоді:

10.2.2.1. Якщо диск повертається гравцеві, що був з диском, то всі гравці повинні повернутися на позиції, які вони займали у момент здійснення кидка або в момент оголошення, в залежності від того, що наступило раніше.

10.2.2.2. Якщо епізод не переграється, то усі гравці повинні повернутися на місця, які вони займали, коли диск було спіймано або диск вдарився об землю.

10.2.2.3. Якщо володіння диском переходить до іншого гравця в результаті неоскарженого порушення правил, усі гравці повинні повернутися на місця, які вони займали на момент порушення.

10.2.3. Всі гравці повинні залишатися на цих позиціях до чеку.

10.3. Будь-який гравець може на короткий час продовжити зупинку, щоб поправити екіпірування (оголошення «екіпірування»), але спеціально для цих цілей гра зупинятися не може.

10.4. Гравець, що здійснює чек, повинен спочатку отримати у найближчого суперника підтвердження, що їхня команда готова.

10.4.1. Якщо команда необґрунтовано затягує чек, то команда суперників може зробити усне попередження («Затримка гри»), та, якщо після цього затримка триває, диск може бути введено в гру оголошенням

«Диск у грі» («диск ін», Disk In), не чекаючи підтвердження готовності команди суперників.

10.5. Для відновлення гри:

10.5.1. Якщо диск знаходиться в руках гравця атакуючої команди:

10.5.1.1. якщо гравець команди захисту знаходиться в межах досяжності, то такий гравець повинен доторкнутися до диску

10.5.1.2. якщо гравця команди захисту немає в межах досяжності, гравець з диском повинен торкнутися диском до землі та виголосити «Диск у грі» («Диск ін», “Disk In”).

10.5.2. Якщо диск на землі, тоді захисник, що знаходиться найближче до диску, повинен оголосити «Диск у грі» («Диск ін», “Disk In”).

10.6. Якщо гравець з диском намагається зробити пас, не дочекавшись чеку, або оголошується порушення пункту 10.2, то пас не зараховується незалежно від того, завершений він чи ні, і диск повертається гравцеві, який здійснював кидок.

11. За межами поля / Аут

11.1. Все ігрове поле знаходиться «в межах поля». Обмежувальні лінії не є частиною ігрового поля і вважаються аутом. Всі не-гравці є частиною ауту.

11.2. Аут складається з області, що не знаходиться в межах поля, і всього, що знаходиться в контакті з нею, окрім гравців команди, що захищається, які

завжди вважаються такими, що перебувають «в межах поля», коли намагаються перехопити диск.

11.3. Гравець команди, що атакує, що не знаходиться за межами поля, знаходиться в полі.

11.3.1. Гравець в повітрі залишається в межах поля / за межами поля до контакту з ігровим полем або аутом.

11.3.2. Гравець з диском, що після контакту з ігровим полем опиняється за межами поля, вважається гравцем «в полі».

11.3.2.1. Якщо гравець з диском залишає межі ігрового поля, точка опори встановлюється в тому місці на ігровому полі, де гравець перетнув обмежувальну лінію (якщо тільки не застосовується правило 14.2).

11.3.3. Контакт між гравцями не передає статус «в межах поля» / «за межами поля» від одного гравця до іншого.

11.4. Диск знаходиться «в полі», коли він стає «живим» або коли гра починається або поновлюється.

11.5. Диск стає «за межами поля» після першого контакту з аутом або з гравцем атаки, що перебуває за межами поля. Диск, яким володіє гравець атаки, має такий же статус («в полі» або «за межами поля»), як даний гравець. Якщо диском одночасно володіють два або більше гравців атаки, один з яких знаходиться за межами поля, то диск також має вважається «за межами поля».

11.6. Диск може вилітати за обмежувальні лінії і повертатися в поле, а гравці можуть залишати межі поля, щоб дістатися до диска.

11.7. Місцем виходу диска за межі поля вважається місце, в якому, перед контактом з ділянкою або гравцем за межами поля, диск:

11.7.1. повністю або частково знаходився над ігровим полем; або

11.7.2. знаходився у гравця в полі.

11.8. Якщо диск знаходиться за межами поля на відстані більше 3 (трьох) метрів від місця встановлення точки опори, то не-гравці можуть подавати диск. Останні (3) три метри до ігрового поля диск повинен нести гравець, який здійснюватиме кидок.

12. Приймаючі і розташування гравців

12.1. Гравець «ловить» диск, встановлюючи постійний контроль над диском, що не обертається.

12.2. Якщо гравець втрачає диск в результаті подальшого контакту з землею, партнером по команді або суперником, розташованим за правилами, диск не вважається спійманим.

12.3. Наступні ситуації вважаються втратами через вихід за межі поля, і прийом диска не зараховується:

12.3.1. приймаючий гравець знаходиться за межами поля у момент прийому; або

12.3.2. перша точка контакту гравця, що прийняв диск, із землею після прийому диска та приземлення знаходиться за межами поля.

12.4. Спіймавши диск, гравець з диском стає «кидаючим».

12.5. Якщо диск одночасно ловлять гравці різних команд, диск залишається

у команди, що атакує.

12.6. Гравець, що зайняв певне положення, має право залишатися в цьому положенні, а гравці протилежної команди повинні уникати контакту з таким гравцем.

12.7. Будь-який гравець може займати будь-яку позицію на полі, не зайняту гравцем протилежної команди, за умови що він не ініціює контакт, займаючи таку позицію.

12.7.1. Проте, коли диск знаходиться в повітрі, гравець не може рухатись у такий спосіб, щоб тільки завадити супернику рухатись до диску за незайнятою траєкторією.

12.8. Гравець не може навмисно заважати руху гравця команди суперників, що намагається заволодіти диском, якщо тільки він також не намагається заволодіти диском.

12.9. Гравці повинні намагатися уникати контакту з іншими гравцями, причому немає ситуації, в якій ініціювання контакту може бути виправдане. «Спроба заволодіти диском» не є достатньою підставою для ініціювання контакту з іншими гравцями.

12.10. Якщо декілька гравців рухаються одночасно в одну точку, то допускається незначний випадковий контакт, що не впливає на результат епізоду і безпеку гравців. Випадковий контакт повинен бути зведений до мінімуму, але не вважається фолом.

12.11. Гравці не можуть використовувати свої руки або ноги, щоб перешкоджати руху гравців команди-суперника.

12.12. Гравці не можуть фізично допомагати руху інших гравців чи використовувати елементи екіпірування, щоб допомогти дістатися до диску.

13. Втрати

13.1. Втрата, що призводить до переходу володіння диском від однієї команди до іншої, відбувається, коли:

13.1.1. диск торкається землі, коли ним не володіє гравець команди, що атакує («земля», Ground);

13.1.2. пас спійманий захисником («перехоплення»);

13.1.3. диск виходить за межі поля; або

13.1.4. при введенні гравець команди, що приймає диск, торкається диска до того, як диск торкнеться землі, не зумівши при цьому зловити його («втрата при вкиданні», Dropped Pull).

13.2. Втрата, що призводить до переходу володіння диском від однієї команди до іншої та наслідком якої є зупинка гри, відбувається:

13.2.1. У разі неоскарженого фолу на прийомі гравця атаки;

13.2.2. Якщо гравець з диском не здійснив кидок до того, як маркер почав вимовляти слово «десять» при відліку стол («Стол Аут», “Stall Out”)

13.2.3. диск навмисно переданий одним атакуючим гравцем іншому, причому при передачі обидва гравці одночасно торкаються диска («передача»);

13.2.4. гравець, що здійснює кидок, навмисно робить так, щоб диск відскочив до нього від іншого гравця («рикошет»);

13.2.5. виконавши пас, гравець після кидка ловить диск до того, як його торкнувся інший гравець («подвійний дотик»);

13.2.6. гравець атаки навмисно допомагає іншому гравцеві своєї команди зловити диск; або

13.2.7. гравець атаки використовує елемент екіпірування, щоби допомогти зловити пас.

13.3. Якщо гравець вважає, що відбулася втрата, він повинен негайно зробити відповідне оголошення. Якщо суперники не погоджуються з оголошенням, його може бути оскаржено. Якщо після обговорення ситуації гравці не дійшли згоди щодо ігрового моменту або не зрозуміло, що відбулося, диск повертається гравцеві, який останнім ним володів.

13.4. Якщо швидкий рахунок стається таким чином, що команда атаки не має можливості оголосити «швидкий рахунок» перед оголошенням «стол- аут», момент розглядається як оскаржений «стол-аут» (9.5.3).

13.4.1. якщо гравець з диском оскаржує «стол-аут», але здійснює кидок, наслідком якого є втрата диску, така втрата залишається в силі, і гра поновлюється після «чеку».

13.5. Після втрати будь-який гравець команди атаки може заволодіти диском, окрім наступних випадків:

13.5.1. після «перехоплення»: у такому випадку гравець, що перехопив диск, зберігає володіння ним; і

13.5.2. після фолу в атаці на прийомі: диском повинен заволодіти гравець, на якому порушено правила.

13.6. Якщо гравець, що перехопив диск, навмисно впускає або кладе його на землю, то володіння диском повертається до цього гравця, і гра поновлюється через «чек».

13.7. Після втрати, місцем втрати вважається місце, де:

13.7.1. диск зупинився або його підняв гравець атаки, або

13.7.2. зупинився гравець, що перехопив диск; або

13.7.3. перебував гравець, який здійснював кидок, у разі 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5, або

13.7.4. знаходився гравець атаки у випадку п.13.2.6 та 13.2.7; або

13.7.5. скоєно неоскаржений фол в атаці на прийомі.

13.8. Якщо місце втрати знаходиться за межами поля або після втрати диск торкається зони за межами поля, тоді гравець з диском повинен встановити точку опори в точці центральної зони, найближчій до місця виходу диска за межі поля (Розділ 11.7).

13.8.1. Якщо не застосовується п. 13.8, тоді точка опори повинна бути встановлена відповідно до пп. 13.9, 13.10 або 13.11.

13.9. Якщо місце втрати знаходиться в центральній зоні, то гравець, який здійснює кидок, повинен встановити точку опори в цьому місці.

13.10. Якщо місце втрати знаходиться в заліковій зоні, яку атакує команда атаки, то гравець, який здійснюватиме кидок, повинен встановити точку опори в найближчій точці на гольовій лінії.

13.11. Якщо місце втрати знаходиться в заліковій зоні, яку захищає команда

атаки, то гравець, який здійснюватиме кидок, може вибрати, де встановити точку опори:

13.11.1. в місці втрати, залишившись на цьому місці або зробивши обманливий рух; або

13.11.2. в точці на гольовій лінії, найближчій до місця втрати, перемістившись туди з місця втрати.

13.11.2.1. Гравець, який має намір підняти диск для здійснення кидка, може просигналізувати про те, що точка опори буде встановлена на гольовій лінії, піднявши одну руку над головою.

13.11.3. Перший рух, відсутність руху або сигналізування про введення диска в гру з гольової лінії визначає, де буде встановлена точка опори, і не може бути змінено.

13.12. Якщо після втрати гра несвідомо продовжилася, то гра зупиняється, диск повертається на місце втрати, гравці повертаються на свої позиції, які вони займали в момент втрати, і гра поновлюється після чеку.

14. Голи

14.1. Гол вважається забитим, коли гравець, що знаходиться в полі, ловить пас, після чого перша точка його контакту з землею знаходиться повністю в межах зони, яку атакує його команда (див. 12.1, 12.2).

14.2. Гравець, який вважає, що забито гол, може оголосити «гол»; після чого гра зупиняється. У разі оскарження або відкликання голу, гра відновлюється після «чеку», і вважається, що оголошення було зроблене в момент піймання диску.

14.3. Якщо точка опори гравця, що зловив диск, опиняється повністю за гольовою лінією зони, яку атакує його команда, причому гол не було забито згідно п.14.1, такий гравець повинен встановити точку опори в найближчій точці на гольовій лінії.

14.4. Моментом виграшу очка вважається момент піймання диску і контакту гравця, що спіймав диск, із заліковою зоною.

15. Оголошення фолів (Fouls), недотримань (Infractions) та помилок (Violations)

15.1. Порушення правил у результаті ненавмисного контакту між двома або більше гравцями різних команд називається фолом (Foul).

15.2. Порушення правил маркування або пробіжка є недотриманнями (Infraction), які не призводять до зупинки гри.

15.3. Будь-яке інше порушення правил є помилкою.

15.4. Оголосити фол може тільки гравець, на якому було порушено правила.

15.5. Тільки гравець, який здійснює кидок, може оголосити недотримання маркування, назвавши конкретне недотримання правил. «Пробіжку» може оголосити будь-який гравець команди суперників.

15.6. Будь-який гравець команди-суперниці може оголосити помилку, голосно вимовивши назву помилки або просто слово «Помилка» (Violation), якщо інше не визначено у відповідному пункті правил.

15.7. У разі оголошення фолу або помилки, що призводять до зупинки гри, гравці повинні зупинити гру, подавши візуальний або звуковий сигнал про зупинку, як тільки їм стає відомо про оголошення. Усі гравці на полі повинні дублювати оголошення. Якщо гру зупинено для обговорень без жодного оголошення, вважається, що таке оголошення було зроблене з початком обговорення.

15.8. Оголошення повинні бути зроблені відразу ж після встановлення факту порушення правил.

15.9. Після того, як гравець неправильно ініціює зупинку гри, у тому числі через неправильно почуте оголошення, незнання правил або не одразу робить оголошення:

15.9.1. Якщо володіння диском залишається або переходить до команди, що захищалась, результат епізоду залишається в силі;

15.9.2. Якщо володіння диском не залишається або не переходить до команди, що захищалась, диск повинен бути повернутий гравцеві, у якого знаходився диск до епізоду, що оскаржується.

15.10. Якщо будь-який гравець команди, проти якої оголошений фол, недотримання або помилка не погоджується з цим, він може оголосити «Не погоджуюсь» (Contest).

15.11. Якщо гравець, який виголошує «Фол», «Недотримання» або «Порушення» пізніше вирішує, що таке оголошення було помилковим, оголошення може бути відкликано, виголосивши «Скасовано». Гра поновлюється через «чек».

16. Продовження гри після оголошення фолу або помилки

16.1. Кожен раз, коли оголошується фол або помилка, гра негайно зупиняється, і втрата неможлива (якщо не застосовуються п.п.15.9, 16.2 і 16.3).

16.2. Якщо фол або помилка:

16.2.1. Оголошуються проти гравця з диском після чого цей гравець намагається виконати пас, або

16.2.2. Оголошується в момент здійснення гравцем кидка, або

16.2.3. Оголошується або стається, коли диск знаходиться в повітрі, гра продовжується до встановлення володіння диском.

16.2.4. Після встановлення команди, що володіє диском:

16.2.4.1. Якщо команда, яка оголосила фол або помилку, отримує або зберігає володіння в результаті пасу, гра продовжується без зупинки. На підтвердження використання цього правила гравці можуть оголосити «Продовжуємо» (Play On).

16.2.4.2. Якщо команда, яка оголосила фол або помилку, не отримує або не зберігає володіння диском, гра повинна бути зупинена.

16.2.4.2.1. Якщо команда, яка оголосила фол або помилку, вважає, вони вплинули на володіння диском, диск повертається гравцеві, який здійснював кидок, для введення через «чек» (якщо правилами не вказано інше).

16.3. Незважаючи на те, коли трапився фол або помилка або коли було здійснено оголошення, якщо гру не було повністю зупинено, і гравці обох команд,

що беруть участь в епізоді, згодні з тим, що фол, помилка або оголошення не вплинули на результат ігрового епізоду, то результат ігрового моменту залишається в силі. Дане правило не може бути заміщене жодним іншим правилом.

16.3.1. Якщо підсумком епізоду є гол, він залишається в силі.

16.4. Якщо підсумком епізоду не є гол, гравці, що брали участь в епізоді, можуть надолужити позиційну невігоду, викликану фолом, помилкою або оголошенням і відновити гру через «чек».

17. Фоли

17.1. Небезпечна гра:

17.1.1. Безвідповідальне нехтування безпекою гравців, незалежно від того був контакт чи ні, розглядається як небезпечна гра і трактується як фол. Це правило не може бути заміщене жодним іншим правилом. Якщо така небезпечна гра є неоскарженою, це повинно трактуватися як найбільш відповідний фол відповідно до Розділу 17.

17.2. Фоли в захисті (захисника) при прийомі (Defensive Receiving Foul):

17.2.1. Фол в захисті при прийомі відбувається, коли захисник ініціює контакт з приймаючим гравцем до, в момент або безпосередньо після того, як обое гравців намагаються зловити диск.

17.2.2. Після неоскарженого фолу в захисті при прийомі приймаючий гравець отримує диск в точці, в якій мало місце порушення правил. Якщо застосовується правило 14.2, диск вважається «мертвим» доти, доки не буде встановлено точку опори в найближчій точці на гольовій лінії. Якщо фол оскаржується, то диск повертається гравцеві, який здійснивав кидок.

17.3. Виштовхування (Force-Out):

17.3.1. Виштовхування трапляється, коли гравець атаки (Receiver) ловить диск у стрибку і до приземлення на ньому вчиняється фол, причому в результаті контакту цей гравець, що приймає диск:

17.3.1.1. приземляється за межами поля, а не в його межах; або

17.3.1.2. приземляється в центральній зоні, а не в заліковій зоні, яку атакує його команда.

17.3.2. Якщо гравець, який приймає диск, мав приземлитися в заліковій зоні, яку атакує його команда, тоді це - гол;

17.3.3. Якщо виштовхування оскаржується, диск повертається гравцеві, який здійснивав кидок, якщо гравець, який приймав диск, приземлився за межами поля. В інших випадках диск залишається у гравця команди атаки.

17.4. Фоли захисника при кидку (маркування) (Defensive Throwing Foul):

17.4.1. Фол захисника при кидку відбувається, коли:

17.4.1.1. Захисник розташовується з порушенням правил (18.1), в результаті чого відбувається контакт з кидаючим, або

17.4.1.2. Захисник ініціює контакт з кидаючим або має місце контакт, спричинений тим, що кидаючий та захисник намагалися зайняти незайняту позицію перед тим, як диск випущено.

17.4.1.3. Якщо фол захисника при кидку відбувається перед тим, як гравець з диском виконав кидок, але не під час кидального руху, гравець з диском

може оголосити «Контакт». Після такого оголошення, яке не оскаржується, гра не зупиняється, і маркер повинен почати відлік з 1 (одного).

17.5. «Стрип» (Strip):

17.5.1. «Стрип» - це фол в захисті, в результаті якого гравець, який приймає диск, або гравець, який здійснює кидок, впускає диск після встановлення контролю над ним

17.5.2. Якщо вдалий прийом призвів до голу, і фол при цьому не оскаржується, то гол зараховується.

17.6. Фоли при прийомі в атаці (Offensive Receiving Foul):

17.6.1. Фол в атаці при прийомі відбувається, коли гравець атаки (Receiver) ініціює контакт із захисником до, в момент або безпосередньо після того, як обоє гравців намагаються зловити диск.

17.6.2. Якщо фол не оскаржується, то володіння диском переходить до іншої команди, і диск вводиться з місця, де було вчинено фол.

17.6.3. Якщо диск зловлено і фол оскаржується, то диск повертається гравцеві, який здійснював кидок.

17.7. Фоли при кидку (гравцем з диском) (Throwing Foul - Thrower):

17.7.1. Якщо гравець, який здійснює кидок, ініціює контакт із захисником, що не порушує правила розташування, це – фол при кидку.

17.7.2. Випадковий контакт після випуску диска не є достатньою підставою для фолу, але його слід уникати.

17.8. Фоли блокування:

17.8.1. Фол блокування має місце, коли гравець займає на полі таку позицію, що у гравця протилежної команди немає можливості уникнути контакту. Такі ситуації повинні трактуватися як фол при прийомі (Receiving Foul) або непрямий фол (Indirect Foul).

17.9. Непрямі фоли:

17.9.1. Контакт між гравцем атаки та захисником, який безпосередньо не впливає на спробу спіймати диск, називається Непрямим Фолом.

17.9.2. Якщо непрямий фол не оскаржується, то гравець, щодо якого порушено правила, може зайняти позицію, яку би він займав, якби не було фолу.

17.10. Взаємні фоли:

17.10.1. Якщо в одному ігровому епізоді фоли оголошені гравцем атаки і захисту, то диск повертається гравцеві, що здійснював кидок.

17.10.2. Невипадковий контакт між двома або більше гравцями протилежних команд, які рухаються одночасно в одну точку, повинен розглядатися як взаємний фол.

18. Недотримання та помилки

18.1. Недотримання при маркуванні:

18.1.1. Недотримання при маркуванні включає:

18.1.1.1. При «Швидкому рахунку» (Fast count) - маркер:

18.1.1.1.1. починає рахунок «стол» раніше, ніж диск став «живим»,

18.1.1.1.2. не починає або не відновлює стол-відлік зі слова «Столлінг» (Stalling),

- 18.1.1.1.3. рахує з інтервалом менше однієї секунди,
18.1.1.1.4. правильно не зменшує або не розпочинає стол-відлік з початку,
або
18.1.1.1.5. починає стол-відлік з неправильного числа.
18.1.1.1.6. «Стредл» (Straddle) - точка опори кидачого знаходиться на лінії між стопами гравця команди, що захищається.
- 18.1.1.2. «Диск спейс» (Disk space): будь-яка частина тіла захисника знаходиться на відстані, меншій одного діаметра диска від корпусу гравця з диском. Однак, якщо така ситуація відбувається виключно з вини гравця з диском, то це не вважається порушенням.
- 18.1.1.3. «Реппінг» (Wrapping) – лінія між руками захисника перетинає корпус гравця з диском або будь-яка частина тіла захисника знаходиться над точкою опори гравця з диском. Проте, якщо така ситуація виникає виключно через рух гравця з диском, тоді це не вважається недотриманням.
- 18.1.1.4. «Дабл тім» (Double team) - в межах 3 (трьох) метрів від точки опори кидачого, окрім маркера, знаходиться ще один захисник, не опікуючи при цьому іншого гравця атаки. Проте, якщо інший гравець просто перебігає цю зону, це – не «Дабл тім».
- 18.1.1.5. «Огляд» (Vision) - захисник навмисно закриває огляд гравцю з диском будь-якою частиною тіла.
- 18.1.1.6. «Контакт» (Contact) – захисник торкається гравця з диском до того, як останній випускає диск, але не під час самого кидка. Однак, якщо цей контакт викликаний виключно рухами гравця з диском, це не є порушенням.
- 18.1.2. Недотримання при маркуванні може бути оскаржене командою, що захищається. У цьому випадку гра зупиняється.
- 18.1.3. Після усіх недотримань маркування, перелічених у п.18.1.1, що не оскаржуються, маркер відновлює стол-відлік з останнього повністю вимовленого перед оголошенням числа, мінус 1 (один).
- 18.1.4. Маркер відновлює рахунок лише після того, як усі гравці займуть правильні позиції на полі. Якщо ж маркер відновлює рахунок раніше, це вважається повторним недотриманням маркування.
- 18.1.5. Замість недотримання при маркуванні гравець з диском може оголосити помилку маркування, і гра зупиняється, якщо:
- 18.1.5.1. Стол-відлік не виправлено,
18.1.5.2. Немає стол-відліку,
18.1.5.3. Мало місце грубе недотримання маркування, або
18.1.5.4. Подібні недотримання при маркуванні часто повторюються.
- 18.1.6. Якщо гравець з диском оголошує про недотримання при маркуванні або помилку маркування та намагається виконати пас під час або після оголошення, таке оголошення не впливає на результат епізоду. Тому якщо диск не було спіймано або його було перехоплено, це вважається втратою. Проте, якщо диск повертається гравцеві, який виконував кидок через інше порушення правил, стол-відлік повинен бути відповідним чином скоригованим.
- 18.2. Недотримання «Пробіжка» (Travel infraction):
- 18.2.1. Гравець з диском може віддати пас у будь-який час, знаходячись

або встановивши точку опори повністю в межах поля.

18.2.1.1. Проте, гравець, що вважається «в полі» і приймає пас, перебуваючи в повітрі, може віддати пас до контакту з землею.

18.2.2. Спіймавши диск та приземлившись в межах поля, гравець з диском повинен зменшувати швидкість якомога швидше, не змінюючи напрямку руху, поки не буде встановлено точку опори.

18.2.2.1. Сповільнюючись, гравець з диском може зробити кидок. При цьому контакт з ігровим полем повинен зберігатися протягом всього кидального руху.

18.2.3. Гравець з диском може змінювати напрямок руху тільки встановивши «точку опори», причому одна частина тіла гравця з диском повинна зберігати постійний контакт з певною точкою ігрового поля, що називається «точкою опори».

18.2.4. Гравець з диском, який лежить на землі або стоїть на колінах, не зобов'язаний встановлювати точку опори.

18.2.4.1. Якщо такий гравець підіймається, це – не пробіжка, за умови, що точку опори встановлено у тому ж місці.

18.2.5. «Пробіжка» відбувається, коли:

18.2.5.1. гравець з диском встановлює точку опори в неправильному місці;

18.2.5.2. гравець з диском змінює напрямок руху до того, як зупиниться або здійснить кидок;

18.2.5.3. спіймавши диск, гравець з диском не сповільнюється максимально швидко;

18.2.5.4. гравець з диском втрачає контакт з точкою опори перед виконанням пасу;

18.2.5.5. гравець з диском не зберігає контакт з ігровим полем під час кидального руху; або

18.2.5.6. гравець навмисне підкидає, штовхає або затримує диск, щоб просунути в будь-якому напрямку.

18.2.6. Після неоскарженої «пробіжки» гра не зупиняється.

18.2.6.1. Гравець з диском встановлює точку опори в правильному місці, вказаному гравцем, що оголосив «пробіжку». Це має відбуватися без затримок з боку обох гравців.

18.2.6.2. Стол-рахунок призупиняється і гравець з диском не може кинути диск, поки точка опори не встановлена в правильному місці.

18.2.6.3. Перш ніж відновити стол-рахунок, маркер повинен вимовити «столінг» (Stalling).

18.2.7. Якщо після оголошення «пробіжки» і не встановивши точку опори в правильному місці гравець з диском робить завершений пас, то команда, яка захищається, може оголосити помилку «пробіжки» (Travel Violation). Гравець з диском повинен повернутися в місце, яке він займав в момент недотримання. Гра поновлюється через «чек».

18.2.8. Якщо після оголошення пробіжки гравець робить незавершений пас, то гра триває.

18.3. Якщо «пробіжка» оскаржується, але пас не був зроблений, то гра

зупиняється.

18.4. «Пік» (Pick):

18.4.1. Якщо гравець команди захисту захищається проти гравця атаки і інший гравець заважає його рухатися в напрямку до гравця, проти якого він захищається, або разом з ним, то цей захисник може оголосити «Пік». Проте, не вважається «піком» ситуація, коли і гравець, проти якого захищаються, і гравець, що створює перепону, намагаються дістатися до диску.

18.4.1.1. Перед тим, як оголосити «Пік», захисник може зробити паузу до 2 (двох) секунд, щоби зрозуміти, чи перепона впливає на результат епізоду.

18.4.2. Якщо гра зупиняється, захисник, якому було перегороджено шлях, може зайняти встановлену за згодою обох сторін позицію, яку б він займав, якби не було оголошення, якщо правилами не встановлено інше.

18.4.3. Усі гравці повинні обґрунтовано намагатися уникати ситуацій, що призводять до «піку».

18.4.3.1. Під час зупинки гри гравці можуть незначно відкоригувати розташування на полі, щоб уникнути потенційних «піків».

19. Зупинки гри

19.1. Зупинка з причини травми

19.1.1. Зупинка з причини травми, «Травма», може бути оголошена гравцем, що отримав травму, або будь-яким гравцем команди, гравець якої отримав травму.

19.1.2. Якщо у будь-якого гравця виявлена відкрита рана або рана, що кровоточить, обов'язково повинна бути оголошена зупинка з причини травми; травмований гравець повинен бути замінений і не може повертатися в гру, поки рана не оброблена і кровотеча не зупинена.

19.1.3. Якщо травма не є результатом контакту з гравцем протилежної команди, гравець повинен обрати: або бути заміненим, або взяти для своєї команди тайм-аут.

19.1.4. Якщо травма є результатом контакту з гравцем протилежної команди, гравець може або залишитися в грі, або бути заміненим.

19.1.5. Якщо травмований гравець зловив диск і впустив його через травму, то диск повертається цьому гравцеві.

19.1.6. Вважається, що зупинка з причини травми оголошується в момент травми, якщо тільки гравець, що зазнав травми, не вирішує залишитись у грі до того, як було здійснено оголошення.

19.1.7. Якщо диск був у повітрі в той момент, коли було оголошено про зупинку з причини травми, гра продовжується або до того моменту, коли диск буде спіймано, або диск вдариться об землю. Якщо травма не була спричинена фолом, завершений пас або втрата залишаються в силі і гра поновлюється з того місця після зупинки.

19.2. Технічна зупинка

19.2.1. Будь-який гравець може оголосити технічну зупинку («Технічна»), якщо, на його думку, на полі виникла ситуація, яка піддає небезпеці гравців. Гра повинна зупинитись негайно.

19.2.2. Гравець з диском може оголосити технічну зупинку під час гри для заміни сильно пошкодженого диска.

19.2.3. Після оголошення про технічну зупинку:

19.2.3.1. Якщо оголошення або ситуація, яка виникла, не вплинули на результат епізоду, то результат пасу залишається в силі, і гра поновлюється з цього моменту.

19.2.3.2. Якщо оголошення або ситуація, яка виникла, вплинули на результат епізоду, то диск повертається гравцеві, який здійснював кидок.

19.3. Якщо виконується заміна гравця з причини травми або технічної зупинки (через неналежне екіпірування), команда-суперник може також провести заміну одного гравця.

19.3.1. Гравці, що виходять на заміну, повинні зайняти місце гравця, якого вони замінили, а також володіння диском, стол-відлік тощо.

20. Тайм-аут

20.1. Гравець, що оголошує тайм-аут, повинен утворити двома руками або рукою і диском букву «Т» і голосно виголосити «тайм-аут», щоб оголошення було чути іншій команді.

20.2. Кожна команда може взяти 2 (два) тайм-ауту в кожній «половині».

20.3. Після початку розіграшу і перед тим, як обидві команди просигналізували свою готовність, гравець будь-якої команди може оголосити тайм-аут. Тайм-аут продовжує час від початку розіграшу до подальшого введення на 75 (сімдесят п'ять) секунд.

20.4. Після введення («пулу») тільки гравець з диском, що не втратив диск після контакту із землею, може оголосити тайм-аут. Тайм-аут розпочинається, коли сформовано букву «Т» та триває 75 (сімдесят п'ять) секунд. Після такого тайм-ауту:

20.4.1. Не дозволяються проводити заміни, крім замін з причини травми.

20.4.2. Гра поновлюється з тієї ж точки, де був оголошений тайм-аут.

20.4.3. Диск залишається у того ж гравця, який оголосив тайм-аут.

20.4.4. Всі інші гравці команди атаки можуть займати будь-які позиції на полі.

20.4.5. Після того, як гравці атаки розташуються на полі, гравці команди захисту можуть зайняти будь-яку позицію на ігровому полі.

20.4.6. Якщо маркер не змінився, стол-рахунок залишається незмінним.

20.5. Якщо гравець з диском оголошує тайм-аут, коли у його команди не залишилося тайм-аутів, гра зупиняється. Перед відновленням гри з чеком, маркер повинен додати 2 (дві) секунди до стол-рахунку. Якщо в результаті стол-рахунок дорівнює 10 (десять) або більше, то відбувається перехід володіння в результаті «стол-ауту».

2.2. Визначення термінів

Момент кидка (Act of throwing)	Див. «Техніка кидків» (Throwing motion).
Впливати на гру (Affect the play)	Порушення впливає на гру, якщо можна обґрунтовано вважати, що результат певного ігрового моменту міг би бути суттєво іншим, якби порушення не відбулося.
Гольова зона атаки (Attacking end zone)	Гольова зона, в якій дана команда повинна зловити диск, щоб виграти очко.
Кращий огляд (Best perspective)	Точка, з якої гравець має найповніший огляд відносної позиції диску, поля, гравців та позначок ліній, стосовно яких відбувається ігровий епізод.
Брік (Brick)	Введений в гру диск, що приземлився за межами поля, не торкаючись гравців приймаючої команди.
Оголошення (Call)	Чітко почуті оголошення фолу, недотримання та помилки або травми. Можуть бути використані такі терміни: «Фол», «Пробіжка», конкретне порушення правил маркування, «Помилка» (або назва конкретної помилки), «Стол», «Технічна» і «Травма».
Центральна зона (Central zone)	Ділянка ігрового поля, що включає гольові лінії, але не включає гольові зони і обмежувальні лінії.
Чек (Check)	Дотик до диска гравцем команди, що захищається, для відновлення гри.
Зона, яку команда захищає (Defending end zone)	Залікова зона, в якій дана команда намагається завадити супернику зловити диск та забити гол.
Захисник (Defensive player)	Будь-який гравець, команда якого не володіє диском.
Гольова зона (End zone)	Одна з двох ділянок на кінцях ігрового поля, в якій, піймавши диск, команди можуть виграти очко.
Встановити точку опори (Establish a pivot)	Після втрати визначається точка опори, і гравець з диском встановлює точку опори зафіксувавши частину свого тіла (зазвичай стопу). Отримавши пас, гравець з диском повинен зупинитися і встановити точку опори, якщо він бажає рухатися перед кидком. Встановлена точка опори фіксується тоді, коли частина тіла гравця зберігає постійний контакт з конкретною точкою на ігровому полі.
Гольова лінія (Goal line)	Лінія, що відокремлює центральну зону від гольової зони.

Земля (Ground)	Земля складається з усіх твердих матеріальних об'єктів, включаючи траву, конуси, обладнання, воду, дерева, огорожу, стіни і не-гравців, але виключаючи всіх гравців і одяг на них, частинки, що знаходяться в повітрі і опади.
Контакт із землею (Ground contact)	Будь-який контакт гравця з землею, пов'язаний з якою-небудь подією або маневром, включаючи приземлення чи набуття рівноваги після стрибків, нахилів або падінь.
Опікати (Guarding)	Захисник опікає гравця атаки, якщо він знаходиться на відстані, яка не більша, ніж три метри від нападника, і реагує на його рухи.
Випадковий контакт (Incidental contact)	Будь-який контакт, який за своїм характером не є небезпечним і не впливає на епізод.
Ініціювання контакту (Initiate contact)	Будь-який рух у напрямку до правильно розташованого суперника (розташованого нерухомо, або рух у напрямку до того місця, де гравець імовірно виявиться, беручи до уваги швидкість і напрям його руху), в результаті якого неминучий невинуватий контакт.
Перехоплення (Interception)	Коли гравець команди, що захищається, ловить пас гравця команди, що атакує.
Допустиме розташування (Legitimate position)	Стаціонарне положення тіла гравця, за винятком розведених у сторони рук і ніг, при якому всі інші гравці можуть уникнути контакту з гравцем, зважаючи на час і відстань.
Лінія (Line)	Межа, яка визначає ігрові ділянки. На полі без розмітки межа визначається як уявна лінія між двома мітками; товщина лінії дорівнює ширині цих міток. Лінія не поширюється за межі міток.
Спроба спіймати диск (Making a play at the disk)	Коли диск знаходиться в повітрі і гравець намагається дістатися до нього у будь-який спосіб (наприклад: спіймати чи заблокувати). Це включає біг в напрямку до місця, в якому гравець очікує дістатися до диску.
Маркер (Marker)	Захисник, який може вести стол-рахунок гравцю з диском.
Не-гравець (Non-player)	Будь-яка людина, включаючи гравців команди, яка в даний момент не бере участі в розіграві.

Гравець атаки (Offensive player)	Гравець, команда якого володіє диском.
Аут, за межами поля (Out-of-bounds, OB)	Все, що не є частиною ігрового поля, включаючи лінії периметра.
Обмежувальні лінії (Perimeter lines)	Лінії, що відокремлюють центральну зону або гольові зони від ділянки за межами поля. Вони не є частиною ігрового поля.
Центр обертання (Pivot)	Рух у будь-якому напрямку, зберігаючи постійний контакт частини тіла з певною точкою ігрового поля - «точкою опори».
Точка опори (Pivot point)	Точка на ігровому полі, в якій гравець з диском встановлює центр обертання після втрати, введення (пулу), тайм-ауту, залишивши центральну зону або в якій вже було встановлено точку опори. Гравець з диском може не мати встановленої точки опори, якщо він не зупинився та не починав обертатися навколо осі.
Розіграш (Play)	Період від Введення до виграшу очка. Розіграш може бути зупинений, якщо відбувається оголошення, після чого розіграш відновлюється після чеку.
Гравець (Player)	Одна з максимум 14 (чотирнадцяти) осіб, які в даний час беруть участь в розіграші.
Володіння диском (Possession of the disc)	Впевнений контакт і контроль над диском, що не обертається. Спіймати пас дорівнює встановленню володіння над цим пасом. Втрата володіння диска через контакт із землею при прийомі скасовує володіння диска гравцем у межах поточного розіграшу. Диск, яким володіє гравець, вважається частиною цього гравця. Команда володіє диском, якщо гравець цієї команди володіє диском або може підняти диск.
Ігрове поле (Playing field)	Область, що складається з центральної зони і гольових зон, але не включають обмежувальні лінії.
Введення («пул», Pull)	Кидок однієї команди іншій для початку розіграшу на початку половини гри або після голу. Пул не вважається фактичним пасом.
Приймаючі (Receivers)	Всі гравці команди атаки, крім гравця з диском.

Авто-чек (Self check)	Дотик диском до землі гравцем з диском для відновлення гри у випадку, коли в межах досяжності немає захисників.
Зупинка гри (Stoppage of play)	Будь-яке припинення гри, що відбулося у разі фолу, порушення, обговорення, травми або тайм-ауту і яке потребує чеку або авто-чеку для відновлення гри. Втрата диска не відбувається, поки не будуть дотримані всі правила.
Кидок (Throw)	Диск в польоті після будь-якого кидального руху, включаючи обманний рух і навмисно кинутий на землю диск, в результаті якого відбувається втрата контакту гравця з диском. Пас дорівнює кидку.
Гравець з диском / гравець, який здійснює кидок / кидаючий (Thrower)	Гравець команди атаки, що володіє диском; або гравець, який щойно зробив пас, до того моменту, коли буде визначений результат пасу.
Кидальний рух (Throwing motion)	Кидальний рух – це рух, яким імпульс від гравця, що виконує кидок, передається до диска в напрямку польоту, в результаті чого відбувається кидок. Обертання навколо точки опори не є частиною дії здійснення кидка.
Втрата (Turnover)	Будь-яка подія, в результаті якої змінюється команда, що володіє диском. Втрата не вважається помилкою.
Де зупинився диск (Where the disc stops)	Означає місце, де диск спійманий або припиняє котитися або ковзати сам або з допомогою гравця.

2.3. Правила Алтимат «Сигнали руками»



1. Фол



2. Порушення



3. Ціль



4. Конкурс



5. Безальтернативний



6. Не зараховано



7. в/на межі.
Поза кінцевою зоною



8. Диск вниз



9. Диск вверху



10. Вибір



11. Пробіжка



12. Порушення
маркування



13. Обмін



14. Час вийшов



15. Офсайд



16. Тайм-аут



17. Зупинка Духу гри



18. Зупинка



19. 4-чоловіки



20. 4 –жінки



21. Кінець гри



22. Матч-поінт



23. Хто зробив виклик

3. РОЛЬ ЗАНЯТТЯ АЛТИМАТОМ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Правильна організація занять алтиматом необхідна для фізичного розвитку, дає позитивні емоції, дозволяє виробити корисні звички при заняттях спортом: організувати правильне харчування, дотримуватися вимог гігієни, піклуватися про здоров'я. Але лише тренування з алтимату неспроможні забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей, в навчально- тренувальний процес необхідно включати елементи з інших видів спорту, як- от легка атлетика, акробатика, плавання тощо. Не слід забувати і про правильний розподіл навантажень для різних вікових груп.

Алтимат фрісбі сприяє розвитку молодого спортсмена системи особистих і суспільних цінностей, що дуже важливо в освітньому процесі. Персональна відповідальність перед командою Дуже важливо виховувати у молоді почуття особистої відповідальності за успіх команди. Наприклад, захисник повинен уміти триматися віч-на-віч проти нападника. Він несе персональну відповідальність за результат своїх дій, що впливає на результат усієї команди.

Дотримання правил. При грі в алтимат гравці повинні не тільки робити те, що хочуть, але й дотримуватись певних правил: правил тренувань та правил гри, а також виконувати свої особисті обов'язки в команді. Спортсмени мають навчитися працювати злагоджено, усі разом. І команда з алтимату – найкраще місце для розвитку цих якостей. Це один із найважливіших освітніх аспектів при заняттях командними видами спорту, зокрема алтиматом

Повага до інших Заняття алтиматом – чудовий спосіб навчитися поважати інших людей: партнерів, суперників, тренерів, глядачів тощо. Щоденні ситуації, в які потрапляє гравець команди з алтимату, допомагають йому навчитися поваги до своїх партнерів та суперників. Очевидно, що гра передбачає боротьбу із суперниками заради перемоги, яка може дістатись лише одній команді, але при цьому має зберігатись повага до них як до спортсменів і просто як до людей.

Тренер повинен приділяти особливу увагу поведінці своїх гравців стосовно суперників: вони не повинні ображати їх, але, навпаки, потрібно допомогти їм піднятися під час падіння, поговорити після гри, привітати у разі їх перемоги тощо. Тренер-викладач завжди приклад для наслідування, і він ніколи не повинен про це забувати. Тому йому в жодному разі не слід ображати, висміювати чи принижувати своїх учнів, команду супротивника

Вміння змагатися Життя ставить нас у безліч змагальних ситуацій, і ми маємо бути до цього готові. Все, про що йшлося вище, допоможе молодому гравцю навчитися змагатися, удосконалюючи при цьому свої фізичні та моральні якості, які необхідні як у спортивному, так і в повсякденному житті. Вміти змагатися і перемагати – це означає адекватно сприймати перемоги та поразки, успіх та невдачу, гарне та погане. Тому дуже важливо, щоб команда молодих гравців набувала різного змагального досвіду

в ході сезону, що включає перемоги і поразки, хороші і погані ігри, і щоб цей досвід допомагав сприймати перемоги зі спокоем, а поразки - з надією Зрозуміло, що гравці більше радіють, коли перемагають, аніж коли програють. Проте перемога має бути головною метою. Тренер повинен заохочувати своїх гравців за їхні старання незалежно від того, перемогла команда чи зазнала поразки. Після гри тренер повинен розібрати з гравцями негативні та позитивні ігрові ситуації, що виникли під час зустрічі, не акцентуючи уваги на її результаті, поставити нові завдання та використати свій досвід для допомоги спортсменам у подальшому їх вдосконаленні.

Алтимат може стати чудовою школою, в якій молоді гравці навчаються знаходити компромісне рішення, зберігати наполегливість у найскладніших ситуаціях, нести особисту відповідальність за успіх команди, працювати злагоджено, всім разом, поважати інших людей, сприймати перемоги та поразки як шлях до самовдосконалення. Алтимат – чудовий виховний інструмент, яким тренер повинен вміти користуватися для блага своїх учнів.

Розвиток психологічних якостей. Алтимат також допомагає виховувати у молодих гравців психологічні якості, дуже корисні у спорті, а й у житті, розвиток яких є частиною загального розвитку молодого спортсмена.

Пізнання. Алтимат створює численні ситуації, які б розвитку пізнавальних здібностей. Гравці в алтиматі повинні вміти зосереджуватися на різних цілях. Іноді перед ними стоїть лише одна мета, в інший раз цілей може бути одночасно кілька - головних або другорядних, що вимагають рішення протягом короткого часу.

За необхідності вирішення кількох завдань одночасно гравці повинні навчитися виділяти серед них головну. Деякі ігрові види спорту надають таку можливість. У той самий час алтимат допомагає виробляти здатність відбирати та приймати необхідну інформацію, тобто. ту, яка чітко відбиває конкретну ситуацію, і швидко приймати правильні рішення. Такі складові пізнання як відбір, збереження інформації, її використання, а також прийняття правильних рішень можна вдосконалювати. Тренер може сприяти цьому, ставлячи перед гравцем завдання, що відповідають його здібностям та ступеню навченості.

Наполегливість. У житті дуже важливо бути наполегливим, докладати максимум зусиль для досягнення мети і алтимат сприяє розвитку цієї якості

У повсякденному житті також можна потрапити до складної ситуації, в якій важко зберігати наполегливість. При заняттях алтиматом цю важливу якість можна розвинути, але тільки в тому випадку, якщо тренер у роботі з молодими гравцями заохочує їх постійні зусилля для досягнення результату, особливо коли доводиться долати труднощі.

Контроль сприйняття, способи підвищення контролю та самоконтролю. Людина повинна відчувати, що вона контролює

все, що відбувається з нею. Такий контроль є основою нашої впевненості у собі і є найважливішим аспектом психологічної стійкості. Протилежний варіант – це безпорадність. Безпорадна людина відчуває, що вона не може впливати на те, що відбувається з нею, і в результаті переконується в тому, що ніякі її дії не вплинуть на результат. Від безпорадності страждають багато дітей та підлітків. Вони втрачають віру у свої сили та стають безвільними. Тренер, працюючи з молоддю, повинен намагатися створювати такі ситуації, щоб гравці могли контролювати те, що у них з'явилася впевненість у собі, і вони ставали психологічно стійкими.

На заняттях алтиматом можуть виникнути негативні ситуації, які можуть спричинити появу відчуття безпорадності. Якщо тренер пропонує вправи доступної для гравців складності, а гравці розуміють, що вони мають робити, то у них з'являється почуття контролю над ситуацією. З іншого боку, якщо складність вправи перевершує їх можливості, всі вони відчують себе безпорадними.

На жаль, так часто буває, якщо гравці не можуть зрозуміти та виконати багато з того, що від них вимагають.

Для цього вони можуть використовувати такі методи: планувати та проводити заняття так, щоб гравці могли легше контролювати різні ситуації; ставити реальні завдання, що відповідають рівню підготовки та віку гравців; пропонувати вправи такого рівня складності, які гравці здатні виконати; доступно пояснювати, що як треба робити, і вимагати якісного виконання завдань.

Для кращого контролю над тим, що відбувається, молоді спортсмени повинні грати проти суперників свого віку та такого ж рівня підготовки. Навіть якщо противник сильніший або слабший, тренер повинен планувати достатню кількість зустрічей, в яких його гравці були б здатні витримувати конкуренцію, і ставити хорошу гру своїх спортсменів вище за результат зустрічі.

Для гравця в алтимат дуже важливо контролювати власну імпульсивність і загалом свої дії, щоб повністю показати все, на що він здатний. Алтимат представляє багато ситуацій, у яких гравці можуть вчитися контролювати себе.

Впевненість в собі. Впевненість у собі тісно пов'язана з відчуттям здатності контролювати те, що відбувається. Впевненість тренера - це переконаність у тому, що його гравці мають здатність досягати своєї мети. Впевненість у собі - це внутрішній стан людини при подоланні труднощів для досягнення результату. Впевненість гравця зростає, якщо він відчуває, що може виконати все, що потрібно під час гри чи тренування. Для гравця в алтиматі впевненість є ключем до прогресу, оскільки дозволяє спокійно реагувати на стресову ситуацію в грі та розраховувати на досягнення мети.

Контрольований успіх та контрольована невдача. Ми вже говорили, що в алтиматі часто виникають ситуації, пов'язані з контролем того, що відбувається навколо, що сприяє зміцненню у дітей та підлітків упевненості в собі. Сприятливі та несприятливі ситуації, тобто досягнення чи не

досягнення поставленої задачі можуть вплинути на контроль над ними. Контрольований успіх може бути досягнутий командою за сприятливого результату гри, і цей результат гравці асоціюють з можливістю контролю.

З іншого боку, контрольована невдача - несприятлива ситуація (програш) - полягає в тому, що гравці, як і раніше, контролюють події, намагаючись досягти позитивного результату і роблячи все, що в їх силах. І тут вони вчаться на негативному досвіді, аналізуючи свої помилки, і намагаються уникати в подальшому.

Досвід контрольованого успіху є складовою досягнення поставленої раніше мети, він сприяє виконанню намічених загальних планів. Досвід контрольованої невдачі сприяє розвитку терпимості, правильного реагування на несприятливу ситуацію та збереження холонокровності у складних випадках. Аналіз невдалих дій допоможе гравцеві надалі повірити в себе і своїх партнерів, навіть коли бажаного результату не досягнуто, і його потрібно добиватися в наступній грі. Контрольована невдача як альтернатива контрольованому успіху є найбільш дієвою для розвитку впевненості в собі.

Самосвідомість та самоповагу. Самосвідомість визначає уявлення людини про себе, а самоповагу показує ступінь розвитку цього уявлення. В обох випадках це загальна оцінка, безпосередньо не пов'язана з певною діяльністю, але пов'язана з уявленнями кожної людини про саму себе. У дітей і підлітків самосвідомість і самоповагу не є постійними і часто змінюються залежно від успіху чи невдачі у тих заняттях, які дитина вважає для себе важливими, наприклад, у заняттях алтиматом. Багато оцінок, які молоді гравці дають самі собі, найчастіше залежать від їхнього особистого досвіду.

Відносини між тренером та молодими спортсменами можуть мати вирішальний вплив на виховання у них самосвідомості та самоповаги. Тому тренер може вплинути на гравців, використовуючи таку стратегію: - точне та конкретне роз'яснення поставленої мети; - допомога у їх досягненні та заохочення правильних дій; - тактовне ставлення до гравців при розборі їх помилок та пояснення способів їх виправлення.

4. ТЕХНІКА ГРИ В АЛТИМАТ

4.1. Загальні поняття

Техніка алтимата є сукупність спеціальних прийомів, які у грі у різних поєднаннях задля досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки повно гравець в алтимат володіє всім різноманіттям цих коштів, як вміло і ефективно застосовує їх у рамках правил для вирішення конкретних тактичних завдань у варіативних умовах ігрової діяльності, при протидії гравців команди суперника, а часто і при прогресуючому втомі, багато в чому залежить можливість досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою - невід'ємна частина всебічної підготовки та гармонійного розвитку гравців у алтимат. До критеріїв технічної майстерності гравців до алтимату можна віднести такі кількісні та якісні показники:

1. Обсяг і різнобічність, тобто загальна кількість технічних прийомів, що використовуються в грі, і їх широке поєднання.
2. Ефективність, що характеризується раціональним та безпомилковим застосуванням технічних прийомів, що забезпечує оптимальне вирішення ігрових завдань.
3. Надійність, що визначається сталістю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності.

Основні напрями еволюції техніки зводяться до наступного:

- з'явилися нові технічні способи та різновиди;
- суттєво скоротилося застосування нераціональних прийомів та способів
- ширше використовується спеціалізація гравців на полі;
- Розширилося коло оманних рухів (фейків).

Технічні прийоми в сучасному алтиматі характеризуються доцільною, з погляду біомеханіки, спеціалізованою системою одночасних та послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх та зовнішніх сил. До зовнішніх сил, які діють тіло гравця в алтимат, ставляться: сила тяжкості своєї маси, сила реакції опори, опір середовища проживання і зовнішніх тіл (диск, противник). Внутрішніми силами є: активні та пасивні сили опорно-рухового апарату (сила тяги м'язів, в'язкість м'язів і зв'язок, опір кісток тощо), а також реактивні сили, що у процесі взаємодії частин тіла, зокрема і сила інерції.

При аналізі техніки розкриваються загальні вимоги до різних характеристик, розглядається стандарт, зразок, який потрібно орієнтуватися при побудові системи рухів. Однак техніка у більшості гравців в алтимат має індивідуальний характер, на який впливають дві особливості: статура та функціональні можливості. До особливостей форми та будови тіла належать зростання, довжина та пропорції ланок тіла, величина маси тіла та їх

розподіл (моменти інерції). Сила, спритність, швидкість, витривалість та інші якості, що характеризують функціональні можливості організму, впливають на рухову структуру.

З погляду психології окремих технічних прийомів сприймається як руховий навик, як автоматизований довільний спосіб управління системою рухів. Чим досконаліша майстерність, тим більше деталей техніки виконується автоматизовано та механічно. Однак у складних варіативних умовах змагальної діяльності, за наявності постійних збиваючих перешкод, ефективно та надійно застосування технічних прийомів неможливо без чітких рухових відчуттів, уявлень, цілеспрямованого спостереження за ходом ігрових дій та їх результатом, вольових зусиль на досягнення мети, усвідомленого сприйняття системи руху.

Техніка впливає всі розділи підготовки гравців в алтимат. Між технікою, з одного боку, та розвитком рухових якостей, морфофункціональними та психологічними особливостями гравців в алтимат

– з іншого, існує органічний взаємозв'язок. Чим вище рівень розвитку фізичних якостей в оптимальному їхньому відношенні, тим більше можливостей для досконалого оволодіння технікою та її реалізації. І навпаки, що вища технічна майстерність, то краще реалізуються, фізичні та інші якості.

У процесі змагальної діяльності гравцю в алтимат необхідно швидко і правильно оцінювати обстановку, що постійно змінюється, створювати вигідну ситуацію і реагувати ефективними діями відповідно до тактичної обстановки. Тому техніка тісно пов'язана з тактикою, залежить від останньої та впливає на її розвиток.

4.2. Класифікація техніки

Класифікація техніки алтимату - це розподіл технічних прийомів групи за загальним (чи подібним) специфічними ознаками.

За специфікою ігрової діяльності у техніці виділяються кілька великих розділів:

- ✓ техніка пересування ;
- ✓ техніка володіння диском .

Розділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються у різний спосіб.

Окремі прийоми та способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальний основний механізм дії, різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів та різновидів роблять техніку алтимату ще різноманітнішою.

Систематизація матеріалу допомагає краще орієнтуватися у прийомах, способах, різновидах, правильно аналізувати їх, успішно вирішувати завдання навчання та вдосконалення.

4.2.1. Техніка пересування

Техніка пересування включає наступну групу прийомів:

- ✓ біг (рівномірний, кати, прискорення, забіги, легкий, лівим боком, правим боком (приставні кроки), біг спиною вперед, ходьба);
- ✓ стрибки (вертикальний прийому середнього диска, вертикальний прийому високого диска, вертикальний боротьбі диск, горизонтальний (лейаут (lay out)) прийому низького диска)
- ✓ зупинки (чоп-степ, стрибок, випад);
- ✓ Повороти (з чоп-степом, дугою).

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовуються в різних поєднаннях. Так, наприклад, у грі широко варіюється швидкість пересування гравців до фрізбі: від повільної ходьби до стартових прискорень та ривків з максимальною швидкістю, несподівано змінюються ритм бігу та його напрямок. Особливістю пересування гравця є поєднання різних прийомів бігу із стрибками, зупинками, поворотами, що призводить до порушення його циклічності.

Прийоми та способи техніки пересування перебувають у тісному взаємозв'язку з мистецтвом прийому диска та кидків. Доцільне та комплексне застосування прийомів техніки пересування дозволяє ефективно вирішувати багато тактичних завдань (відкриття для отримання диска та відволікання противника, вибір позиції, закриття гравця тощо).

Біг – основний засіб пересування в алтиматі.

Використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, приставним кроком, кати, прискорення, забіги.

Звичайний біг застосовується гравцями, що просуваються в основному по прямій для виходу на вільне місце, переслідування противника і т. д. Звичайним він названий тому, що як за системою руху (розподіл на фази одиночної опори та польоту), так і за структурою такий біг не відрізняється від легкоатлетичного. Є лише певні розбіжності у довжині, частоті кроків, їх ритмі.

Біг спиною вперед використовується, головним чином, гравцями, які знаходяться в захисті або в очікуванні зручного моменту своєї черги на відкриття на диск. Цей вид бігу також характеризується циклічністю (подвійний крок). Йому властиві короткі, але часті кроки та незначна фаза польоту. Це з тим, що з перенесення махової ноги назад розгинання стегна обмежено.

Біг приставним кроком використовується, для того щоб прийняти тактичне доцільне положення (наприклад, при захисті). Його застосовують як попередню фазу пересування, після якої, залежно від ігрової ситуації, виконують різні прийоми техніки пересування.

Біг приставним кроком відбувається на трохи зігнутих ногах. Перший крок робиться у бік ногою, найближчою до напрямку руху. Другий крок є

приставним. Зусилля при поштовхах та махових рухах мають бути спрямовані убік, а не вгору.

“*Кат*” – це комплекс бігових прийомів, який спрямований на те, щоб обдурити свого захисника та відкритися на диск, у певну точку поля чи зону. Кат використовується в нападі і є впевненим ривком (прискоренням) у бік, протилежний від тієї, куди насправді гравець в алтимат має намір відкриватися. У ривку зазвичай не більше 3-5 кроків, після чого відбувається дуже швидка та повна зупинка та моментальна зміна напрямку руху. У ході цього маневру захисник, який не підозрює про справжні наміри катера, біжить на повній швидкості в першому напрямку і відповідно до сили закону інерції не встигне зупинитися разом з атакуючим, а пробіжить на кілька кроків далі. Атакуючий залишається відкритим та може впевнено отримати диск.

Забіги та прискорення – це максимально швидкий біг у напрямку до зони. Часто робиться у поєднанні з катом, коли кат виконується у бік людини з диском (або просто у напрямку від зони), а далі відбувається різка зміна напрямку у бік зони. У цей момент відбувається закидання (кидок диска в зону), яке атакує і має наздогнати.

Стрибки.

Використовуючи стрибки гравці в алтимат, виконують прийом диска чи елементи захисту. Стрибки входять складовою техніку прийому диска чи захисту (коли потрібно збити диск). (вертикальний при прийомі середнього диска, вертикальний при прийомі високого диска, вертикальний при боротьбі за диск, горизонтальний (лейаут) при прийомі низького диска.

Стрибки гравців в алтимат складаються з фази відштовхування, польоту та приземлення.

Розрізняють два прийоми стрибків: поштовхом однієї та двома ногами.

Стрибки поштовхом однією ногою характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги та перенесенням ОЦТ тіла у бік стрибка. Траєкторія та величина стрибка залежать від ігрової ситуації. Приземлення відбувається на одну чи обидві ноги.

При *стрибку поштовхом двома ногами з місця* перед відштовхуванням гравець швидко присідає. Активне випрямлення ніг супроводжується перенесенням ОЦТ у бік стрибка та маховим рухом руками.

При *стрибку поштовхом двома ногами з розбігу* в останньому кроці проводиться стопорна постановка однієї ноги. У момент присідання до неї швидко приставляється друга нога. Фази відштовхування, польоту та приземлення здійснюються, як і у стрибку з місця.

Особливість та техніка *вертикального стрибка при прийомі середнього диска*: Вистрибування може відбуватися як із однієї, так і з двох ніг. Руки гравця знаходяться перед собою в позиції, яка готова прийняти диск (варіанти прийому диска описані нижче). При прийомі диска, коли одна рука знаходиться зверху, а інша знизу, найчастіше спортсмен згинається і приймає

диск на рівні живота – як би обіймає і притискає диск до себе, щоб унеможливити всі можливі варіанти втрати диска.

Особливість та техніка *вертикального стрибка при прийомі високого диска*: У 90% випадків вистрибування відбувається з розбігу з однієї ноги, тіло максимально витягується вгору, щоб дотягнутися до диска, що високо летить. В даному випадку можливі два варіанти прийому диска: однією та двома руками. При прийомі однією рукою гравець в алтимат максимально витягає одну руку, т.ч. одне плече виявляється вище за інше. У такий спосіб можна зловити диск, який летить вище, але надійність прийому однією рукою нижча, ніж при прийомі двома руками. Тому радимо намагатися приймати диск двома руками завжди, коли це можливо.

При прийомі двома руками обидві руки витягуються вгору прийому диска. Відповідно, доступна висота польоту диска – менше, але прийом надійніший.

Горизонтальний стрибок – лейаут (lay out) використовується при прийомі диска, що низько летить, або диска, що летить на середній висоті, який вже немає можливості наздогнати за допомогою бігу, але є шанс встигнути зловити його, за рахунок прискорення стрибка і довжини тіла.

Зупинки.

Зупинки є ефективним засобом зміни напрямку рухів. Застосовуються три прийоми зупинки: чоп-степ, стрибок та випад. Чоп-степ - це зупинка гравця після бігу, яка може виконуватись у тому числі для подальшої зміни напрямку руху.

Чоп-степ виконується на бігу шляхом його різкого уповільнення та скорочення кроків на трохи зігнутих у колінах ногах, що амортизує процес зупинки гравця.

При *зупинці стрибком* виконують невисокий короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка для стійкості дещо згинається. Часто приземлення виконується на обидві ноги.

Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього кроку бігу. Махова нога виноситься вперед із опорою на п'яту з наступним перекатом на ступню. Зупинка випадом характеризується двохопорним становищем із значним згинанням ніг.

Після зупинок зазвичай йдуть швидкі переміщення у різних напрямках. Тому кінцеве положення у зупинці має бути стартовою позою для подальших рухів.

Повороти.

За допомогою поворотів гравці в алтимат із мінімальною втратою швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці зазвичай йдуть стартові дії. Використовують такі прийоми поворотів: переступання, стрибком, поворотом на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовуються поворот убік та назад. Виконують їх як на місці, так і в русі

4.2.2. Техніка володіння диском

Функції гравців визначають лише відмінності у кількості виконання тих чи інших кидків у процесі гри. Що стосується якості виконання, то всі гравці повинні намагатися опанувати стабільну навичку виконання всіх груп кидків. Кидки або паси – основний засіб ведення гри. Виконують їх лівою або правою рукою у різний спосіб, що мають свої різновиди.

4.2.2.1. Техніка кидків

Всі способи кидків носять певну цільову спрямованість, яка характеризується необхідною траєкторією польоту фрісбі, а також оптимальною (а часто і максимальною) швидкістю.

Форхенд

- Стати обличчям у напрямку кидка.
- Взяти диск так, як показано на рисунку 1.: великий палець – на верхній ребристій частині диска. Середній палець притиснутий до внутрішньої частини обідка. Вказівний палець притиснутий до середнього. Безіменний палець притримує диск із зовнішньої частини обідка. Мізинець притиснутий до безіменного пальця.
- Зігни руку в лікті під кутом 120 градусів праворуч від себе. Диск має бути зафіксований паралельно землі - Зроби різкий рух пензлем вперед, додавши диску обертальний рух. - Використання всієї руки додає сили для далеких кидків.

Рисунок.1. Хват диска при форхенді



Блейд

Хват: як при форхенді.

Кидок виконують над головою, тримаючи диск вертикально, з сильним закручуванням. Повинен прийти до приймаючого так само вертикально.

Бекхенд

- Перед виконанням кидка стань боком, так щоб праве плече було у напрямку.
- Візьми диск так, як показано на рисунку 2: великий палець має опинитися на верхній ребристій частині диска. Інші чотири пальці тримають обідок диска знизу.

- Зігни руку в лікті і розташуй диск біля живота паралельно землі.
- При кидку випрями лікоть і одночасно закрути диск різким рухом кисті.
- Відпусти диск в той момент, коли лікоть випрямиться і рука буде по напрямку кидка.



Рисунок 2. Хват диска при бекхенде

Обидва вище описані кидки бувають трьох типів:

- *Прямий* - випускається паралельно землі, летить прямо, приходиться до області живота приймаючого.
- *аутсайд-ін (обвідний зовні)*-випускається з піднятим зовнішнім краєм, описує дугу по зовнішньому краю поля (вправо - для форхенда і вліво- для бекхенда).
- *інсайд-аут (обвідний зсередини)* – диск випускається із опущеним зовнішнім краєм. Описує внутрішню дугу (ліворуч – для форхенду та вправо для бекхенду)

Хаммер

- Стань особою у напрямку кидка
- Візьми диск так само, як і форхенд (показано на рисунку 3), великий палець на верхній ребристій частині диска. Середній палець притиснутий до внутрішньої частини обідка. Вказівний палець притиснутий до середнього. Безіменний палець притримує диск із зовнішньої частини обідка. Мізинець притиснутий до безіменного пальця
- Підніміть диск вгору трохи вище голови і зафіксуй його під кутом 45 градусів до плечей. Тепер ти, за ідеєю, схожий на піонера, що віддає салют. -
- Тепер занеси диск трохи за голову і кинь його під кутом 45 градусів до землі так само, як кидаєш форхенд: зроби різкий рух рукою вперед, додавши диску обертальний рух кистю.



Рисунок 3. Хват диска при хамері

Скубер

Кидок підвищеного рівня складності, із положення диска, перевернутого догори дном. Він зазвичай використовується для високих, коротких пасів (наприклад, при перекиданні через кап). При кидку захоплення диска і рух пензлем аналогічні рухам при форхенді, але при цьому рука заноситься впоперек тіла і диск перевернути вгору дном. Гравець зазвичай робить крок убік, як із бекхенде. При такому кидку диск зазвичай швидко пролітає 5-1 метрів, потім повертається вертикально і швидко падає.

Цей кидок є гарною альтернативою високо кинутому бекхенду.

Щоб кинути скубер, візьміть диск так само, як і при форхенді. Тепер переверніть диск догори дном. Заведіть руку поперек тіла так, щоб диск знаходився біля лівого плеча. Ваш лікоть повинен бути приблизно навпроти підборіддя. Тепер робіть рух рукою (від ліктя) одночасно із закручуючим рухом пензлем. Не кидайте диск усією рукою. Кидок варто робити лише тоді, коли ви повністю впевнені в його якості, інакше він швидко падає і може бути легко збитий захистом.

Обманні рухи, «фейки».

Це незамінна навичка в Алтиматі, яка дозволяє кидаючому створити комфортні умови для кидка. Нога на протилежному боці від кидка є опорною і повинна знаходитися в тому самому місці, поки ви готуетесь до кидка. Робіть викручування не опорною ногою і намагайтеся утримувати рівновагу так, щоб ви завжди могли повернутися в початкове положення. Робіть обманний рух, схожий на кидок, щоб дезорієнтувати захисника. Дивіться вперед, щоб ви могли бачити потенційних отримувачів та захисників. При тренуванні кидка обов'язково тренуйте обманні рухи – фейки є обов'язковою навичкою для високого рівня гри.

4.2.2.2. Техніка прийому та зупинок диска

Мета прийому диска - зловити диск у зоні, що означає гол (забите очко) чи зловити диск для реалізації подальших доцільних дій (наступний пас/кидок). Так само в грі використовується зупинка диска в захисті - перехоплення - в цьому випадку прийом диска не є обов'язковим, можна

просто збити диск. Мета зупинки диска у захисті - не дати зловити диск гравцю супротивника.

Диск можна ловити як однією, і двома руками. Прийом двома руками є найстабільнішим прийомом.

Способи прийому :

Двома руками панкейк (pancake) - одна рука зверху, інша знизу .

Двома руками хватом – диск приймається двома руками за ребро.

Однією рукою – низький диск – коли диск летить на рівні колін і нижче. Гравець приймає диск однією рукою, долоня при цьому повернута нагору.

Однією рукою – високий диск – коли диск летить на рівні очей і вище. Гравець приймає диск однією рукою, долоня розгорнута вниз.

Однією рукою – бічний диск – коли очікується, що диск прилетить праворуч або ліворуч від гравця і немає можливості зайняти таке положення, щоб прийняти диск двома руками. Якщо диск очікується праворуч, то гравець витягає праву руку, долоня розгорнута вперед – до диска. Аналогічно з лівого боку.

Однією рукою – віддаляючий диск – коли гравець наздоганяє диск, який летить перед ним. Залежно від того, на якому рівні відбуватиметься прийом диска, прийом буде аналогічним прийому високого або низького однієї рукою.

Необхідно одночасно навчати гравців правильному прийому диска, так як це є одним із основних елементів успішної гри в алтиматі:

1) Правильний лов диску здійснюється двома руками. Помістіть одну долоню «згори» диска, а іншу "знизу", як показано на рис. 4 та рис. 5.

Це найнадійніший спосіб фіксації диска.

2) Навчіться «читати» траєкторію польоту диска: стежте, у який бік він обертається, з якою швидкістю летить. Дивіться уважно на диск, починаючи з того моменту, коли він «входить» до вас у руку і доти, доки ви остаточно не зафіксували його.

3) Не бійтеся не зловити диск. З кожної втрати робіть собі висновки, відповідаючи питанням «Чому я не впіймав диск?». Це дозволить вам у майбутньому уникнути подібних помилок та додає впевненості у власних діях.

4) Найважливіший пункт після п.1. Намагаючись упіймати диск, ви повинні рухатися на нього: ні вбік, ні назад, а вперед – на диск, щоб якнайшвидше скоротити відстань між вами та диском, тим самим практично не даючи супернику шансу для перехоплення.



Рисунок 4 . Лов диска двома руками (вид збоку)



Рисунок 5. Лов диска двома руками (вид знизу)

Як правильно ловити «хамер»?! "Хамер" - це особливий кидок, коли диск летить “догори дригом” по траєкторії, що має форму дуги. Навчитися добре ловити «хаммери» можна лише практикуючись, практикуючись та ще раз практикуючись. Необхідно навчитися "читати" траєкторію польоту "хаммера" і тим самим передбачати те, куди він впаде.

Щоб впевнено зловити диск, що летить “догори дригом”, необхідно зафіксувати кисть долонею вгору і, у той момент, коли диск опуститься на неї, відразу вхопитися за обід диска великим пальцем. Якщо ж за диском доводиться стрибати, його зручніше зловити, витягнувши руку вгору і розгорнувши кисть долонею вниз.

4.2.2.3. Політ диска

Коли проводиться довгий або високий кидок, то для того, щоб упіймати диск, необхідно передбачити траєкторію його руху або інакше «прочитати» диск. На траєкторію польоту диска впливають швидкість диска, кут нахилу, тип кидка. Перше, що ви повинні оцінити – це швидкість польоту диска. Це допоможе вам визначити наскільки далеко він відлетить. Тим самим ви можете визначитись наскільки швидко вам потрібно бігти.

Поки біжите, гляньте на диск і зверніть увагу на його кут нахилу. Скоригуйте свій рух відповідно до його нахилу: якщо нахил диска більше 45° щодо землі, то довжина дуги дуже сильно скоротиться, що означає, що диск різко завалиться до землі. Якщо ж кут нахилу менше 45° , то дуга буде довшою, плавнішою і поступово «загорне» у бік обертання диска. При «форхенді» та «бекхенді» диск обертається в протилежні сторони (при «Форхенд» проти годинникової стрілки, а при «Бекхенд» - за годинниковою). Тому необхідно враховувати і тип кидка, оскільки від обертання залежить те, в який бік почне «завалюватися» диск: ліворуч чи праворуч.

В який момент потрібно ловити диск? Навчившись “читати” диск, потрібно

навчитися ловити його в правильний момент. Чекаючи на місці його приземлення набагато зручніше, ніж бігти за ним слідом до кінцевого пункту призначення. Передбачивши політ диска, постарайтеся зачекати на потрібний момент для стрибка, щоб зловити диск на найбільшій відстані від землі.

4.2.2.4. Техніка обманних рухів – фейків

Обманні рухи становлять групу прийомів техніки алтимату, які виконуються у безпосередньому єдиноборстві із суперником. Фейки застосовують з метою подолання опору суперника та створення необхідних умов подальшого ведення гри. Використання фейків дозволяє успішно вирішувати багато тактичних завдань як у атаці, і у захисті. Техніка алтимату включає такі основні прийоми обманних рухів: фейк при кидку, кат, джаб-степ. Є різні способи виконання цих фейків та його різновиду.

При аналізі техніки обманних рухів виділяють дві фази: підготовчу та фазу реалізації. Інсценування обманних дій у підготовчій фазі спрямовано виклик відповідної реакції суперника для протидії. Природність виконання цієї фази визначає його реакцію у відповідь. У другій фазі реалізуються справжні наміри фрісбіста після реакції суперника на обман. Фазі реалізації властива значна варіативність, яка обумовлюється різними ситуаціями та тактичними міркуваннями. При виконанні фейків використовуються різні варіанти замахів для кидка, кати, стрибки.

Швидкість першого обманного руху визначається часом, необхідним природного виконання підготовчої фази використовуваного технічного прийому. Швидкість виконання фази реалізації диктується тактичною обстановкою та переважно близька до максимальної.

4.2.2.5. Техніка відбору диска

Відбір диска здійснюється виключно, коли диск перебуває у повітрі. Правилами алтимату забороняється відбирати чи вибивати диск із рук суперника. Також забороняється будь-який фізичний контакт із суперником у момент прийому диска. Ефективність захисту визначається ситуаційними здібностями гравця, тобто здібностями точно оцінити відстань до супротивника і диска, швидкість їх переміщення, здатність оцінити або передбачити можливі пересування або кидки суперників, розташування інших гравців і т.д.

Зближуючись із суперником або зберігаючи дистанцію, треба «зіграти захист», коли супернику буде відданий пас, але ще до того, як він прийме його (тобто диск перебуватиме у польоті в повітрі). У цей момент атакуючий робить ривок до диска і виконує перехоплення диска, або ударом рукою по диску змінює його траєкторію польоту, щоб унеможливити його прийом

будь-яким із гравців команди-суперника. Як вже було згадано, існує два різновиди відбору диска: прийомом і збиванням.

Якщо відбір відбувся в межах поля, під час прийому диска захисник стає нападником і може відразу розпочати атаку. Якщо при відборі диска захисник опинився поза ігровим полем, то йому потрібно повернутися в поле, поставити опорну ногу на лінію поля, і тоді він може почати атакувати. Якщо захисник збив диск і диск впав на землю, команда, що захищалася, стає атакуючою і може відразу ж почати напад. При збиванні диска будь-який гравець команди, яка перейшла в напад, може підняти диск і почати атаку з того місця, де зупинився диск.

Якщо при збиванні диск викотився або вилетів за межі поля, то будь-який гравець команди, яка перейшла в напад, може підняти його, і почати атаку з точки лінії ауту, де диск перетнув її (як і при відборі - гравець повинен встановити опорну ногу на лінію ауту).

5. БАЗОВІ ТАКТИКИ НАПАДУ І ЗАХИСТУ

Під тактикою слід розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, вкладених у досягнення перемоги над суперником, тобто. взаємодія гравців команди за певним планом, що дозволяє успішно боротися з суперником. Вміння правильно вирішувати завдання нейтралізації суперників та успішно використовувати свої можливості в атаках характеризує тактичну зрілість як команди загалом, так і її окремих гравців. Команда може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях усіх гравців у нападі та захисті.

Тактика гри безперервно вдосконалюється внаслідок постійної боротьби нападу та захисту. Саме ця боротьба – головна рушійна сила розвитку тактики алтимату. Класифікація Виділяються два великі розділи тактики: тактика нападу та тактика захисту. Вони своєю чергою поділяються на підрозділи: класичні, персональні, зонні, комбіновані.

5.1. Вертикальний “Стек”

Вертикальний “Стек” – це найбільш поширена тактика нападу. Зазвичай застосовується на півдорозі в полі суперника або поблизу його кінцевої зони.

Спочатку, гравці нападаючої команди вишиковуються в лінію навпроти суперника, що розводить у напрямку зони (тобто лінія не обов'язково йде паралельно довгим кордонам поля, може бути і діагональною).

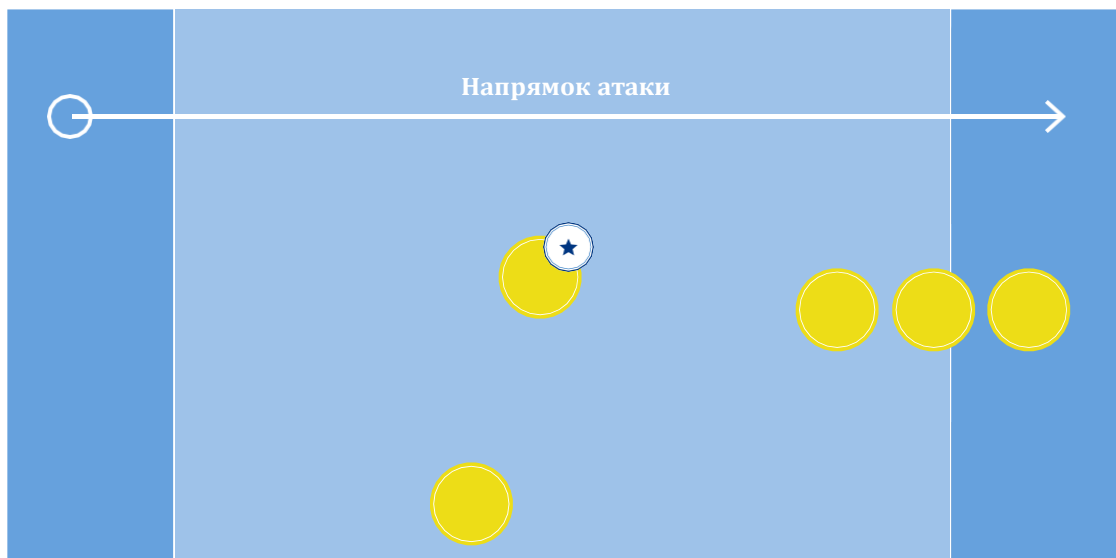


Рисунок 6. Приклад розташування та напрямку руху гравців атакуючої команди під час гри «стека» на полі.

5.2. Горизонтальний «Стек»

Ця тактика атаки використовується рідше. Найчастіше цю атаку застосовують на початку гри і далеко від команди суперника, а також проти зонних захистів.

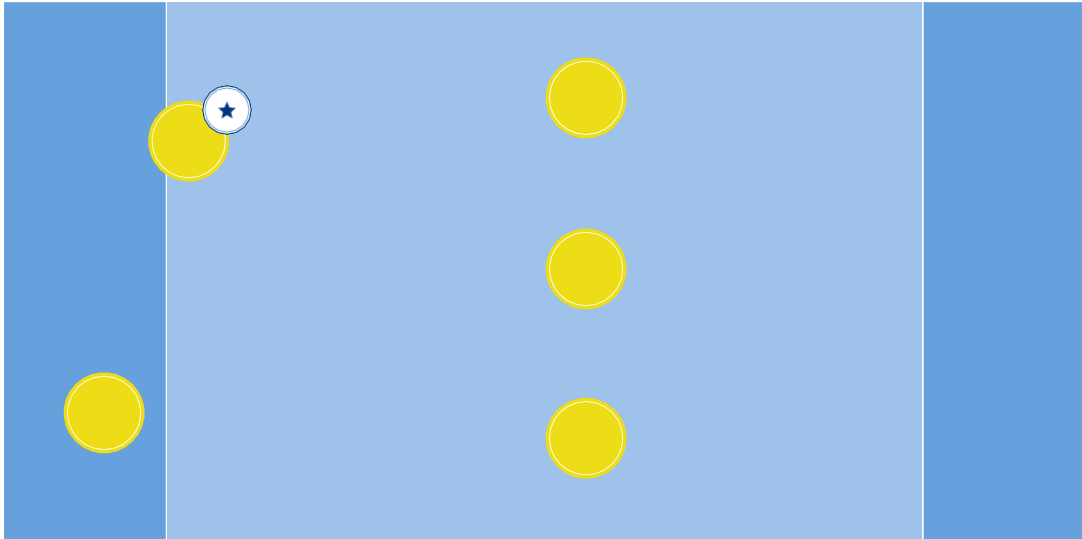


Рисунок 7. Приклад розташування гравців атакуючої команди під час гри горизонтального «стека» на полі.

5.4. Форсування бічної лінії / Форсування прямо вгору

Тактика захисту передбачає організацію дій команди, яка не володіє диском, спрямованих на нейтралізацію атакуючих дій суперників

Форсування бічної лінії.

Сила, яка використовується захистом, щоб провідник не зміг розмістити диск всередині (Рис. 8).

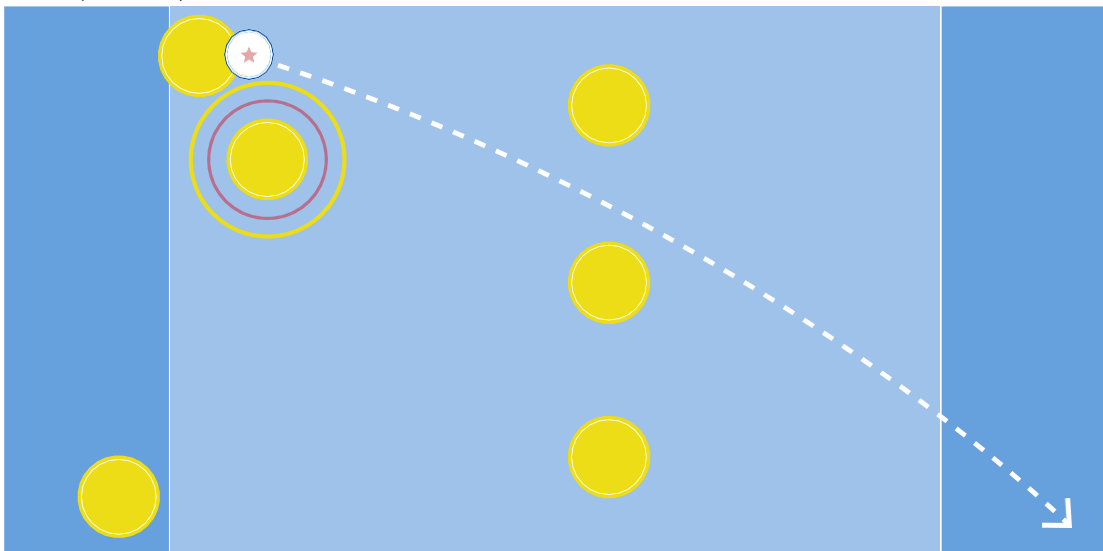


Рисунок 8. Приклад розташування гравців команди, що захищається

Форсування прямо вгору

Сила, прикладена захисником, щоб ведучий був змушений підкинути диск прямо вгору, у цьому випадку назад.

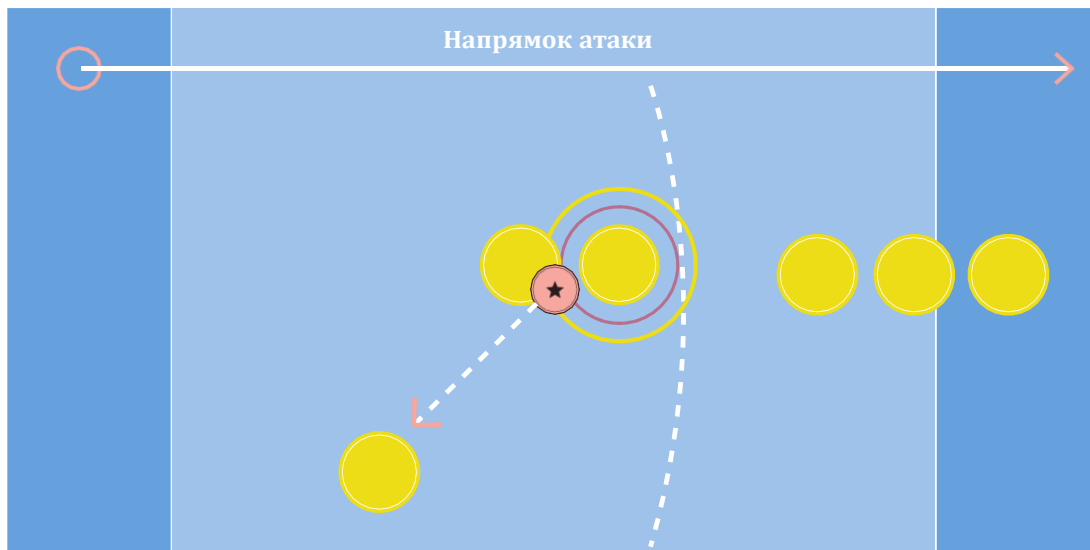


Рисунок 9. Приклад розташування гравців команди, що захищається

5.5. Тактика захисту «Індивідуальна опіка»

При персональному захисті один гравець команди, що захищається, тримає одного гравця атакуючої команди. Мета, як і будь-якого захисту - змусити команду втратити диск. Це можна досягти кількома способами:

- збити диск (у розкидаючого та у катера);
- перехопити диск ;
- змусити віддати неточний пас - оголосити «стол».

5.6. Найбільш поширені помилки, які допускають новачки

Таблиця 1

Неправильно	Правильно
Гравець, який отримав пас, хвилюється і поспішає швидко віддати будь-який пас (часто блейд), не ознайомившись із ситуацією на полі.	Спокійно очікувати гравця, який вдало відкрився. При відсутності такого, за 2 секунди до «столу» віддавати пас на дамп.
Гравець зупиняється, перед тим, як прийняти диск.	Приймати диск на максимальній швидкості.

Гравець, який вибігає, не отримавши пас, зупиняється у відкритій зоні, приводячи туди захисника.	Негайно покинути відкриту зону, залишивши її відкритою для вибігання іншого гравця.
Гравець, який вибігає, не отримавши пас, починає здійснювати короткі горизонтальні переміщення або стрибки у відкритій зоні, в надії отримати пас.	Покинути відкриту зону, чекати моменту для нового вибігання і здійснювати його при слушній нагоді.
Гравець нападу в поле дивиться, чи прийняли пас, лише потім приймає рішення про вибігання.	По можливості вибігати на той же фланг, щоб бути відкритим до моменту, коли пас прийнятий.
Нападаючий гравець рухається (задкує) ВІД диска, прагнучи просунути ближче до зони суперника.	Завжди рухатися НА диск.
Гравець погано «читає диск» - не може передбачити траєкторію польоту. Біжить ПІД або ЗА диском, повторюючи його траєкторію.	Спробувати передбачити місце, де диск можна буде прийняти і рухатися до нього по прямій.
Гравець, який розкидає стоїть на двох ногах, робить обманні рухи, розгойдуючись і присідаючи.	Робити випад на праву ногу, переносячи центр ваги в бік.
Гравець, який розкидає не робить обманних рухів або просто переносить диск з боку в бік.	Робити чіткі і правдоподібні обманні рухи з диском (імітувати кидок).
Гравець, який розкидає виконавши кидок, стоїть і дивиться на диск, поки пас не досягне мети.	Негайно починати рух (принцип «кинув - побіг»).
Маркер намагається перекрити всі кидки розкидає, розмахуючи руками в різні боки.	Виставити чіткий форс (про який домовилася команда), стояти або підстрибувати на носках, тримаючи вагу і руки низько.
Захисник в полі неправильно стає щодо свого гравця.	Ставати ближче свого гравця в сторону відкритої зони, завжди тримати його в полі зору.

6. РІЗНОВИДИ ІГОР ТА ВПРАВ З ФРІЗБІ

6.1. Ігри з фрізбі

Фрізбі фрістайл (Freestyle frisbee)

Фрізбі фрістайл є індивідуальним видом спорту, хоча існують і командні змагання.

Мета – продемонструвати гарну і видовищну зв'язку з трюків і фінтів, які можна виконати з диском. Здебільшого всі трюки виконуються з обертовим диском.

На змаганнях усе це оцінюють судді, які ставлять бали за складність трюків і артистизм.

Диск-гольф

Основний принцип диск-гольфу такий самий, як і в традиційного гольфу, але замість м'ячиків і ключок гравці використовують фрізбі. Спорт, який сформувався в 1970-х роках, має з класичним гольфом спільну мету – пройти відрізок за меншу кількість кидків.

Гравець починає гру, кидаючи диск у бік піднятої над землею цілі, часто іменованої просто «кошиком». Під час просування по відрізку гравець виконує кожний наступний кидок з точки, де після падіння зупинився попередній диск.

Дерева, каміння, рельєф місцевості є для гольфіста складними перешкодами під час гри.

Диск-гольф має багато спільного з традиційним гольфом щодо задоволення і труднощів гри. Однак є низка ключових відмінностей. По-перше, диск-гольф рідко вимагає оплати або оренди корта. Ніколи не виникає «заторів» під час гри. Зазвичай дистанції встановлюють у парках, і задоволення від гри можуть отримувати люди різного віку, статі, не залежно від економічного становища. Вік тих, хто займається диск-гольфом, коливається від шкільного до літнього, що робить його спортом і фітнесом на все життя. Незалежно від фізичних здібностей або недоліків, навчитися диск-гольфу може будь-хто.

Постійні стаціонарні диск-гольф парки існують у 20 країнах по всьому світу.

Дабл-диск-корт

У дабл-диск-корт грають командами з двох осіб. Ігрове поле складається з двох квадратних кортів (сторони корту по 13 метрів, відстань між ними – 17 метрів) (рис. 10). Гру ведуть одночасно двома дисками по 110 грамів кожен.

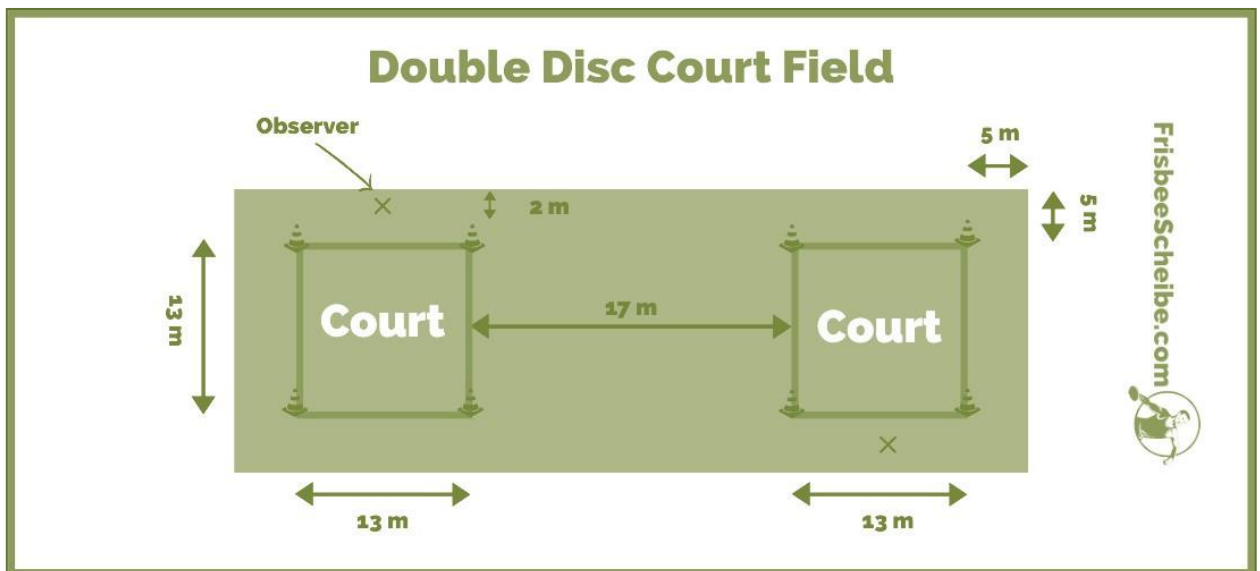


Рис. 10. Ігрове поле у дабл-диск-корт

Мета гри – кинути диск так, щоб гравці супротивника не зловили його і при цьому він потрапив у зону противника. Інша мета – змусити команду суперника тримати два диски одночасно.

Одне очко зараховується, якщо диск у корті противника не спійманий, два очки зараховується, якщо 2 диски в корті не зловлено. Якщо диски не потрапили в корт суперників, то очко (або 2) зараховується противникові. Якщо команда володіє двома дисками одночасно, то зараховується 2 очки противникові.

Гатс (Guts) фрізбі

Гатс – спортивна гра, в якій беруть участь дві команди, від одного до п'яти гравців у кожній. Мета гри полягає в тому, щоб першими набрати 21 очко.

Перед початком гри команди розміщуються одна навпроти одної на відстані 14 м. Гравець повинен кинути диск у суперника так, щоб той не зміг його піймати. При цьому кидок повинен бути зроблений в обмежену витягнутими руками суперників зону. Якщо кидок виконаний неправильно, то команда, яка приймає, отримує очко.

Гравці команди, яка приймає, повинні зловити диск однією рукою. Якщо їм це вдасться, то очки нікому не зараховуються, якщо ні, то команда, яка щойно кидала диск, отримує очко.

Ця гра розвиває навички кидання диска, а також вміння ловити диск однією рукою.

Хот-бокс

Хот-бокс – неконтактний командний спорт, схожий на алтімат, але з меншою кількістю гравців і меншими розмірами ігрового поля. Як і в алтімат, метою гри є заробити очко, пасуючи диск у гольову зону, проте гольова зона в хот-боксі тільки одна, і вона набагато менша, ніж в алтімат. У цьому сенсі хот-бокс – це алтімат на половині поля (аналогічно стрітболу). У хот-бокс зазвичай грають у тому разі, коли не вистачає гравців для алтімат.

У хот-бокс грають командами по три-чотири людини. Поле для хот-боксу

квадратне, розмірами приблизно 40х40 метрів. Єдина гольова зона становить собою квадрат 5х5 метрів у центрі великого квадрата. Обидва квадрата на кутах відзначаються конусами.

Перехід володіння. У хот-боксі відсутнє поняття ауту. Якщо перехід володіння (диск падає на землю, перехоплений тощо) відбувається в межах великого квадрата, то команда, що атакує, повинна «скинути» диск, зробивши пас за межі зовнішнього квадрата, перш ніж вона зможе забити гол.

Гол. Команда, яка забила гол, володіє диском. Перш ніж забивати наступний гол, диск необхідно «скинути». Зазвичай після голу гра зупиняється, однак у деяких варіаціях правил гри команда, що атакує, може продовжити гру негайно.

Фоли. Фізичний контакт зазвичай допускається, щодо цього хот-бокс схожий на стрітбол. Звичайні для алтімату фоли і порушення в хот-бокс не оголошуються.

Дог-фрізбі (Dog Frisbee)

Головне в дог-фрізбі – наявність не тільки диска, але і собаки. Існує кілька варіацій змагань з дог-фрізбі, але загальним у них є те, що дресирувальник повинен кинути диск, а собака – його зловити.

Існують змагання на дальність (чим далі собака зловить диск, тим більше очок це принесе), на точність (собака повинна зловити диск в одній із певних зон), а також існує певний аналог фрізбі фрістайл, в якій собака і дресирувальник демонструють різні трюки.

Сіті-фрізбі

Сіті-фрізбі – напрям досить новий. Це перекидання диска по місту з використанням всіх міських інфраструктур, запаморочливі кидки на довгі відстані, приголомшливі трюки з використанням стін, сходів, поручнів, автомобілів, перекидання диска з даху на дах.

У сіті-фрізбі, так само як і у фрістайлі, немає ніяких обмежень. Ти можеш грати з містом один на один, можеш покликати друзів, немає ні поля, ні суддів.

Пляжні ігри з літальним диском

У фрісбі можна грати не тільки на великому полі. Існують різні ігри, які не потребують великої кількості гравців і просторих полів.

Слабка ланка. У цю гру можуть грати від 4 до 10 осіб. Для гри необхідні дві літаючі тарілки, бажано різного кольору. Гравці стають по колу в 6–8 кроках один від одного. Диски беруть будь-які два гравці, що стоять навпроти один одного. Фрізбі починають кидати одночасно по колу за годинниковою стрілкою. Кожен намагається зловити тарілку і точно кинути її гравцеві, який стоїть ліворуч. У ході гри одна тарілка повинна

«наздогнати» іншу. Гравець, що упустив тарілку або встиг її позбутися в той момент, коли до нього прилетіла друга, виходить з кола. Переможцями оголошуються двоє останніх гравців, що залишилися. Вони можуть продовжувати гру, передаючи фрісбі один одному одночасно – один знизу, другий зверху доти,

поки один не упустиє фрісбі з рук.

Кидки на час. Це гра для двох. Гравці розходяться на відстань 10 м (або будь-яку іншу зручну відстань) і починають здійснювати кидки один одному.

Мета – зробити якомога більше кидків за одну хвилину, при цьому жодного разу не впустивши тарілку на землю.

Кидки на точність. Гра для двох і більше гравців. Гравці стають у коло на відстані 5–10 м. Мета – кидати диск один одному таким чином, щоб той, кому спрямований кидок, міг зловити диск не сходячи з місця.

Кидки в ціль. У цю гру можна грати навіть одному. Гра є спрощеним варіантом гри диск-гольф. На землі малюється квадрат 2х2 метри. Гравці відходять від квадрата на однакову відстань (5 м або більше). Мета – закинути диск у квадрат так, щоб він не викотився за його межі. Кидки робляться по черзі, поки один із гравців не набере 5 очок (5 влучень).

6.2. Ігри на базі алтимату

Міні алтимат

Поле для гри може бути будь-якого розміру: обмежень немає. Гольова зона тільки одна, має розмір 2х2 метра і знаходиться на відстані не менше 2 метрів від будь-якої межі поля. На відстані не менше 10 метрів від зони позначається умовна лінія "переходу", за яку необхідно пасом перевести диск, щоб розпочати атаку.

Команда складається з 2-4 чоловік (+ можуть бути заміни). Застосовуються правила, аналогічні алтимату, за винятком наступного:

- диск в гру не вводиться: перша атакуюча команда визначається жеребкуванням і починає гру за допомогою пасу з лінії переходу;
- після переходу володіння команда, що стала атакуючою, повинна вивести диск за лінію переходу;
- після занесеного очка гра не зупиняється: команда, що занесла диск, повинна знову вивести його за лінію переходу, щоб розпочати наступну атаку;
- захисники не можуть перебувати ближче 2-х метрів до гольової зони, якщо при цьому вони не опікають свого гравця (гравець захисту "опікує" гравця атаки, якщо супроводжує його на відстані не більше 3-х метрів).

Гра триває до 5 забитих голів.

Квадрат

Поле для гри має розмір 5х8 метрів, гольові зони відсутні.

Команда складається з 3 чоловік (+ можуть бути заміни). В основі використовуються правила алтимату, за винятком наступного:

- мета гри: віддати 10 пасів поспіль без втрат;
- диск в гру не вводиться: перша атакуюча команда визначається жеребкуванням і вводить диск з лінії ауту;
- після переходу володіння гра продовжується негайно.

Гра досить складна в плані витривалості, тому рекомендовано грати "на виліт" трьома командами, щоб гравці відпочивали.

Алтимат нон-стоп

Гра аналогічна алтимату за винятком того, що після забитого гола команда, яка занесла диск, одразу ж починає атаку в протилежну зону.

Команда складається з 4-5 чоловік (+ заміни). Перша атакуюча команда визначається шляхом жеребкування.

Гра триває до 10 очок.

Смарт-алтимат

Використовуються правила повністю аналогічні алтимату. Відмінність полягає в тому, що на гру накладаються певні (будь-які) обмеження. Наприклад: не можна кидати форхенд. Або: не можна віддавати пас на відстань далі 10 метрів. і т.д.

У разі, якщо хтось із гравців порушує існуюче обмеження, тренер дає свисток, і вся команда, за яку грає "порушник", виконує вправу. Наприклад: виконує 10 віджимань (або 10 присідань, і т.д.)

NB: можливо комбінувати смарт-алтимат і алтимат нон-стоп.

Коридор

Поле для гри має розмір приблизно 1.5х6 метрів. Гольових зон немає, натомість одна межа 1.5 м – лінія, з якої починається атака (стартова), друга межа 1.5 м - лінія, за яку атакуюча команда повинна занести диск (гольова).

Команди виконують 3-5 атак поспіль по черзі. Перша атакуюча команда вибирається за допомогою жеребкування. Команда, яка атакує, має в своєму складі 4 людини. Команда, яка захищається - 3 людини (на одного менше!). Якщо атакуюча команда без втрат заносить диск за гольову лінію – вона отримує очко. Якщо під час атаки відбувається перехід володіння – розіграш припиняється, і команда, яка захищалася, отримує очко.

Кожна команда сумарно виконує по 10 атак. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

6.3. Перелік тренувальних вправ

У таблиці 2 наведені назви вправи, кількість осіб і дисків, необхідних для його виконання, і навички, які вони тренують. Велику частину вправ можна виконувати в якості естафет.

№	Вправа	Особи	Диски	Навички
1.	Мішень	2	3	Точність кидка
2.	Блискавка	4	1	Точність короткого пасу «кинув - побіг»
3.	Сом	3	1	Уміння розрахувати час і силу кидка Пас на хід Прийом диска в русі
4.	Кидки з маркером	2	1	Впевненість при грі з маркером Здатність грати проти форсу Правильні дії маркера
5.	Човник	> 4	1	Точний короткий пас на хід. «Кинув-побіг». Витривалість Швидкий вибір кидка (бекхенд або форхенд)
6.	Ромб (базовий)	> 4	1	Точність пасу Розрахунок швидкості вибігаючого Обманні рухи при вибіганні Прийом в русі
7.	Ромб з вибіганням в центр	> 4	1	Те ж, що і у вправі «Ромб» Вибігання НА розкидуючого
8.	Зустрічні колонки	> 4	1	Прийом диску в русі Вибігання на розкидуючого Точний короткий пас
9.	Хліб з маслом	> 5	> 4	Точний пас середньої дальності Вибігання з обманним рухом Прийом диска в русі Гра проти маркера
10.	Тренувальний стек	>= 3	> 2	Розуміння базової тактики Узгодженість дій в атаці Точний розрахунок часу вибігання

11.	Сієтл	≥ 5	1	Точний пас будь-якої дальності Вміння розрахувати час вибігання Вміння розрахувати силу і дальність кидка Приєм диск в русі
12.	Пас в зону	> 3	1	Дальній пас Пас на хід Вміння відкритися в зоні з обманним рухом
13.	Дальній пас	> 3	1	Дальній пас Вміння наздогнати пас в зоні
14.	Наздоганялки	> 4	≥ 2	Обдумане переслідування атакуючого Вміння атакуючого «поставити корпус»

7. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Блейд - вертикальний кидок.

Брік - точка на полі, на відстані 18 метрів від центру передньої лінії зони атакуючої команди.

Бекхенд - кидок тильною стороною долоні вперед.

Вибігання (з стека) - спрямований рух з метою отримати пас.

Кат - різка зміна напрямку бігу атакуючого з метою відірватися від захисника.

Лінія захисту - передня лінія зони.

Лонг - атакуючий гравець, який в пріоритеті працює на забігання в зону суперника.

Маркер - захисник, який опікує гравця з диском.

Мідл (частина поля) - точка, рівновіддалена від обох бічних аутів, на перпендикулярі від місця виходу диска в аут.

Мідл (гравець атаки) - атакуючий гравець, який в пріоритеті працює на отримання диска в середині поля.

Стек - тактика нападу, при якій гравці розташовуються «в чергу» і послідовно вибігають з метою отримати пас.

Стол - відлік вголос 10 секунд, протягом яких розкидає повинен випустити диск.

Фол - будь-яке порушення правил.

Форс, «витіснення» - спосіб командних дій в захисті, спрямований на обмеження можливостей атакуючої команди в рамках певного напрямку і типу кидків.

Форхенд - кидок долонею вперед.

Фріз - оголошення зупинки гри в разі, коли хто-небудь гравців не може нормально продовжувати гру.

Хаммер - кидок диска над головою догори ногами.

Хендлер (розкидуючий) - гравець з диском.

Чек - оголошення відновлення гри після зупинки. Маркер переконується, що всі гравці на своїх місцях і готові, голосно оголошує «три, два, один. ЧЕК », після чого гра поновлюється.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтимат фрізбі в Україні [Електронний ресурс].
2. Бабич, Д.М., Наулко, В.Г. (2017). Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from <http://ufdf.org/schools-documents/>
3. Залозний О.В., Куриленко О.В. Алтимат в Україні: особливості розвитку. В: Інноваційні Технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Матеріали IV Міжнародної науковометодичної конференції; 2017 Квіт. 13-14; Суми; 2017. с. 22-23
4. Лаврова Т. В., Уланова О. О. Алтимат (командний спорт з літаючим диском): Методичні рекомендації. М., 2006. 29 с.
5. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фрізбі на позааудиторних заняттях зі студентами I-II курсів закладів вищої освіти / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки .— 2019. — №4 (327). — Ч. 1. — С. 84-91
6. Фоменко О, Фоменко В, Соколова М. «Алтимат» фрізбі як один із видів підвищення показників фізичної підготовленості студентів 1-2 курсу закладів вищої освіти. В: Пристинський ВМ, редактор. Взаємодія духовного фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної онлайнконференції; 2019 Бер 21-22; Слов'янськ; 2019. С. 138-144.
7. Шалар, О.Г., Стрикаленко, Є.А., & Гузар, В.М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, (3 (13)), 64 - 73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08
8. Ahmadi M, Booshehry S, Reza Dostan M. The effect of neurofeedback training and attentional focus on the accuracy and distance of frisbee throwing in beginner players. *Journal of motor and behavioral sciences*. 2019;2.4:299-316.
9. AMOROSO, J. (2005). “*Ultimate Frisbee, a sua origem e o seu desenvolvimento*”. *Revista Horizonte / maio-junho volume XX, n.º119*
10. 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.
11. AMOROSO, J. & Varregoso, I. (2015). *Ultimate Frisbee – Um desporto em contacto com a natureza*. E – Balonmano.com. *Revista de Ciencias del deporte/Journal of sport science // ISSN: 1885 - 7019 // Vol: 11*
12. Žuffová Z, Zapletalová L. Efficiency of different teaching models in teaching of frisbee ultimate. *Publicatio LV*. 2015;1:65.
13. Kenedi A, Sulaiman S. The Model Development of Frisbee Game as an Alternative Learning of Physical Education Sport and Health of Senior High

- School Students. International Conference on Science and Education and Technology. 2018;2;202.
14. High-Performance Sports Conditioning, Bill Foran, Editor; Human Kinetics, 2001
 15. Total Training for Young Champions, Tudor Bompa, PhD; Human Kinetics, 1999.
 16. Training for Speed, Agility, and Quickness, Lee Brown, Vance Ferrigno and Juan Carlos Santana editors; Human Kinetics, 2000 (companion dvd available).