



Federazione Italiana Giochi  
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI



## SCHEMA TECNICA di Flying Disc - Ultimate Istituzioni scolastiche secondarie di II GRADO

### CATEGORIA MIXED

**Categoria Allievi/e:** nati negli anni 2007 – 2008 - 2009 (2010 se studenti in anticipo scolastico)

**Categoria Juniores m/f:** nati negli anni 2005/2006

### CATEGORIA OPEN

**Categoria Allievi/e:** nati negli anni 2007 – 2008 - 2009 (2010 se studenti in anticipo scolastico)

**Categoria Juniores m/f:** nati negli anni 2005/2006

### CATEGORIA FEMMINILE

**Categoria Allieve:** nate negli anni 2007 – 2008 - 2009 (2010 se studenti in anticipo scolastico)

**Categoria Juniores femm.** nate negli anni 2005/2006

### Disposizioni tecniche, Regolamento Flying Disc – Ultimate modificato

A integrazione del regolamento federale di Flying Disc - Ultimatesi specificano le regole per le gare tra gli alunni delle istituzioni scolastiche secondarie di II grado.

### Composizione delle squadre

Ogni squadra deve essere composta da 10 atleti.

Si gioca 5 contro 5.

Tutti i giocatori devono giocare più frazioni di gioco (mete).

Entro le prime 3 frazioni bisogna schierare tutti i giocatori. È responsabilità degli avversari segnalare un'eventuale infrazione. In mancanza di segnalazione il gioco prosegue.

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

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

#### - Mixed

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

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

#### - Open

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

#### - Femminile

Ogni squadra deve essere composta da 10 atlete. Si schierano 5 giocatrici in campo.

### Impianti e attrezzature

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

Gli impianti possono essere indoor o outdoor.

Si gioca con un disco regolare di 175 grammi.



**Federazione Italiana Giochi  
e Sport Tradizionali**



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI



### **Abbigliamento**

Scarpe da ginnastica e/o scarpe da gioco munite di tacchetti di gomma/plastica piccoli (non metallici).  
Ogni giocatore deve essere riconoscibile attraverso un numero sulla maglia.

### **Tempi di gioco e Punteggio**

Le partite durano 18'.

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

Ogni meta vale 1 punto.

La partita finisce quando:

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

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

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

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

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

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

### **Ripresa del gioco dopo il Pull**

Se il Pull termina fuori dal campo, si gioca dal centro della propria linea di meta.

### **Regolamento, Autoarbitraggio, Spirito del Gioco, Cerchio Finale**

L'Ultimate è uno sport auto-arbitrato e senza contatto fisico che si basa sullo Spirito del Gioco.

Con lo Spirit Of The Game s'intende la conoscenza e il corretto utilizzo del Regolamento da parte di ogni giocatore, l'assenza di falli e contatto fisico, il comportamento leale e corretto, l'atteggiamento positivo, l'autocontrollo, la comunicazione rispettosa tra giocatori e soprattutto la basilare gioia di giocare.

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

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

### **Casi di classifica avulsa**

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

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