

Obxectivo:

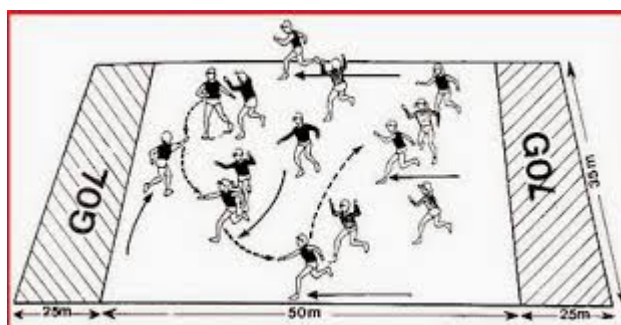
Xógase entre dous equipos de 7 xogadores. O equipo en posesión do disco é o atacante e ten como obxectivo avanzar, mediante sucesivos pases do disco entre os seus xogadores, ata anotar un tanto ao equipo contrario.

Márcase o tanto cando un xogador do equipo atacante recibe dentro da zona de gol do outro equipo, un pase de un compañeiro.

O obxectivo do equipo defensor é corta-lo pase do outro equipo e converterse no equipo atacante.

Terreo de xogo:

Un rectángulo de 110m. de longo por 37m. de ancho, repartido en tres zonas ben diferenciadas: unha zona central máis ancha e dúas zonas de gol nos extremos máis estreitas.



O disco:

Pódese usar calquera disco, pero mellor si é flexible e de un peso non superior aos 165 g.

Saque de posta en xogo:

Realízase ao principio de cada parte e despois de cada gol. O saque faise lanzando o disco hacia diante e solo o pode recibir o equipo contrario ao que fai o saque. Ata que se faga o saque, tódolos xogadores deben estar nas súas respectivas zonas de gol.

Regras de xogo:

1.

O disco debe ser desprazado unicamente mediante pases. Está prohibido facerse un "autopase".

2.

Non se pode correr co disco na man. En caso de recibir un pase en carreira, permítese facer un pase inmediato.

3.

O disco pódese ter na man ata 10 segundos. Nese tempo pódese pivotar sobre un pé (xirar); non se pode quita-lo disco a un xogador.

4.

Cando o disco cae ao chan ou sae fóra de banda, saca o equipo contrario dende o punto onde quedou o disco ou onde saíu fóra.

5.

Si un equipo que defende corta un pase do equipo contrario, sigue o xogo, pasando a ser automaticamente o equipo atacante, e outro equipo convértese en defensor.

6.

É falta defender dous xogadores á vez sobre un atacante.

7.

Ante un disco no ar, que collen á vez un atacante e un defensor, ten preferencia o atacante.

8.

Está prohibido o contacto entre xogadores; un defensor non pode defender a menos de un paso de distancia do atacante, nin golpearlle na man do lanzamento.

9.

Os xogadores poden desprazarse libremente por toda a pista de xogo, incluídas as zonas de gol. Non existe o fóra de xogo.

10.

Si un xogador defensor comete falta dentro da súa zona de gol, saca o equipo contrario dende fóra de dita zona, pero no punto máis preto ao lugar da falta.

11.

Cando un equipo consegue un gol, cambia de campo automaticamente e fai o saque de posta en xogo.

Duración:

Un xogo dura ate que un dos equipos consegue 21 tantos(goles), cunha diferenza de ao menos dous goles. Si o xogo estivese empatado a 20 tantos continuaría por riba dos 21 ate que un dos equipos se distancie dous tantos ou ben ate que se consigan 25 tantos.

O descanso dáse cando un dos dous equipos acada os 11 tantos. O descanso intermedio é de 10 minutos.