

Leitura pedagógica das regras de Ultimate: uma versão em português para uso na iniciação



Felipe Rodrigues da Costa¹
Paula Beatriz Silvestre Melo²
Arthur Sales Vasconcelos³
Felippe Artur Cardelino⁴
Camila Paiva Freitas Costa⁵

¹ Professor da Faculdade de Educação Física da UnB. Coordenador do Projeto de Extensão Strix Brasília Ultimate e diretor educacional do Ultimate Frisbee UnB Clube.

² Bacharel em Educação Física pela UnB e aluna do curso de Licenciatura em Educação Física na UnB.

³ Bacharel em Educação Física pela UnB e aluno do curso de Licenciatura em Educação Física na UnB. Capitão de desenvolvimento do Projeto de Extensão Strix Brasília Ultimate e bolsista PIBEX desde março de 2018.

⁴ Aluno do curso de Engenharia Florestal da UnB. Capitão da equipe Strix Brasília Ultimate, bolsista PIBEX entre agosto de 2016 e fevereiro de 2018, diretor técnico-esportivo do Ultimate Frisbee UnB Clube.

⁵ Licenciada em Educação Física pela UnB e aluna do curso de Bacharelado em Educação Física na UnB.

Felipe Rodrigues da Costa
Paula Beatriz Silvestre Melo
Arthur Sales Vasconcelos
Felippe Artur Cardelino
Camila Paiva Freitas Costa

Leitura pedagógica das regras de Ultimate: uma versão em
português para uso na iniciação

1ª Edição
Universidade de Brasília
2018

L533 Leitura pedagógica das regras de Ultimate : uma versão em português para uso na iniciação / Felipe Rodrigues da Costa ...[et al.]. – Brasília : Universidade de Brasília, 2018.
53 p.

Disponível em formato eletrônico.
Inclui bibliografia e índice.
ISBN 978-85-64593-73-2.

1. Ultimate Frisbee. 2. Educação Física - Estudo e ensino.
I. Costa, Felipe Rodrigues da,

CDU 372.879.6

Agradecimentos

À toda a comunidade de Ultimate Frisbee do Brasil, em especial do Distrito Federal, que nos motiva enquanto professores, treinadores e capitães a levar este esporte ao nível que merece.

Dedicatória

Este livro é dedicado aos entusiastas, professores e praticantes, sobretudo os iniciantes, que buscam aprender e conhecer mais do esporte.

Apresentação da obra

O Ultimate Frisbee é um esporte coletivo com origem nos Estados Unidos no final dos anos 1960 e tem como principais características a utilização de um disco como implemento em disputa, a autoarbitragem e o Espírito de Jogo. Esses três elementos conferem à modalidade um alto potencial pedagógico enquanto conteúdo curricular para a Educação Física, ou insumo para projetos sociais, clubes e lazer. O disco, objeto de disputa deste esporte, é uma novidade para a maioria dos brasileiros, bem como a prática do Ultimate Frisbee, o que proporciona aos iniciantes dificuldades semelhantes – diferentemente do futebol e do futsal, por exemplo, em que os estímulos e as experiências dos alunos são distintas, sobretudo para a Educação Física escolar. Esse “nivelamento” pela novidade promove maior compreensão entre os praticantes, o que é incentivado durante o desenvolvimento do programa de atividades – aproximando-se do princípio de coeducação. Por ser um esporte autoarbitrado, o conhecimento de suas regras é fundamental para que o jogo aconteça de acordo com o que chamamos “Espírito de Jogo” – descrito como o respeito aos colegas de equipe e adversários, bem como a manutenção da boa convivência entre homens e mulheres, haja vista ser um esporte misto.

Em recente pesquisa desenvolvida na Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília (FEF-UnB), Oliveira (2017) discutiu a respeito da produção acadêmica nacional sobre o Ultimate Frisbee, mostrando o potencial educacional deste esporte e a necessidade de investimento em seu debate pedagógico, de modo que, diante de um esporte autoarbitrado, o acesso às normas no idioma português é fundamental (OLIVEIRA, 2017). A organização das regras dessa modalidade deve garantir a previsão e a solução para o máximo de ocorrências em campo, o que transforma sua leitura, sobretudo para iniciantes, cansativa e, por vezes, de difícil compreensão. Assim, iniciamos a tradução das regras oficiais WFDF 2017 e inserimos comentários para facilitar a visualização e o entendimento de diferentes situações de jogo.

Dessa forma, como resultado de um esforço coletivo, que envolveu membros do Strix Brasília Ultimate (projeto de extensão da UnB), do Ultimate Frisbee UnB Clube (clube que representa o esporte na universidade de Brasília) e de alunos da FEF-UnB, apresentamos este documento, com

o intuito de promover a modalidade, além de subsidiar a demanda acadêmica interna da Universidade de Brasília, que oferece aos seus alunos o Ultimate Frisbee como disciplina optativa e módulo livre. A Prática Desportiva funciona como uma forma de os alunos terem acesso à atividade física e serem contemplados com créditos de ensino. No caso do Ultimate Frisbee, é exigido o certificado de conhecimento de regras da WFDF como parte do processo de avaliação. O que tornou evidente a demanda por um livro de regras que facilitasse a apreensão e a prática desse conhecimento. Este esporte, que se consolida em Brasília como uma opção de prática de atividade física alternativa em diversos espaços, faz parte também do currículo da FEF-UnB como disciplina optativa para os alunos da Licenciatura e do Bacharelado, intitulada “Metodologia do Ultimate Frisbee”. Reforçamos que este documento tem por objetivo ser uma ferramenta pedagógica para o ensino e desenvolvimento do esporte, sobretudo em instituições de ensino e espaços de lazer. Alguns termos são apresentados de forma a facilitar a compreensão e a aplicação das regras e simplificar sua familiarização no contexto informal e educacional para a prática deste esporte.

Sumário

Introdução.....	8
1.Espírito de Jogo.....	9
2.Campo de jogo	12
3. Equipamento	13
4. Ponto, pontuação e jogo	14
5. Times	15
6. Começando o jogo	15
7. Lançamento inicial (<i>pull</i>).....	16
8. Situação do disco	18
9. Contagem	20
10. O <i>Check</i>	22
11. Fora dos limites do Campo	24
12. Receptores e Posicionamento.....	26
13. Reversão (<i>turnover</i>)	28
14. Pontuação.....	31
15 Chamando faltas, infrações e violações	32
16. Andamento do jogo após chamadas de falta e violação.....	34
17. Faltas	35
18. Infrações e violações.....	38
19. Paradas	43
20. <i>Time-outs</i>	45
Referências.....	47

Introdução

O Ultimate é um esporte praticado por duas equipes, cada uma com sete integrantes, que disputam a posse de um disco. É jogado em um campo retangular, que corresponde ao comprimento de um campo de futebol (100 metros) e à metade de sua largura (37 metros), com uma zona de ponto (*end zone*) em cada lado. O objetivo de cada time é marcar o ponto por meio de uma recepção de passe nessa zona. O lançador não deve correr com o disco, mas passá-lo para algum integrante do seu time, com o intuito de avançar em direção à zona de ponto. Quando o passe for incompleto, ocorre uma reversão, e o outro time deve obter a posse do disco e realizar a tentativa de marcar o ponto na zona de ponto do time adversário.

O jogo normalmente acontece até a marcação de 15 pontos por um dos times ou quando atinge a duração máxima de 100 minutos. O Ultimate Frisbee é autoarbitrado e sem contato. O Espírito de Jogo conduz o modo como os jogadores realizam a arbitragem do jogo e se comportam dentro do campo.

Comentário: a duração de uma partida pode variar de acordo com a idade dos praticantes e o número de jogadores em ação. Uma proposta para promover a modalidade entre iniciantes é modificar o espaço de jogo, reduzindo-o, e alterando também o tempo e a pontuação para determinar o “meio-tempo” e o final do jogo. Cada professor/treinador deve avaliar o seu grupo e evoluir de maneira gradual sobre os aspectos técnicos, táticos e físicos. O Ultimate Frisbee é uma modalidade que exige de seus praticantes *sprints* curtos e repetidos, variando entre as diferentes funções exercidas em campo (KRUSTRUP; MOHR, 2015; SCANLAN et al., 2015). É importante salientar que os dados sobre o rendimento de jogadores e as exigências em campo foram avaliadas em alto nível, o que significa dizer que é fundamental iniciar e desenvolver as demandas do jogo respeitando as individualidades.

Além disso, o Ultimate é praticado nas versões Beach Ultimate (areia/praias) e Indoor (Ginásios). A modalidade Beach Ultimate também possui regras elaboradas pela WFDF, especificando como acontece o jogo de maneira formal, as quais podem e devem ser adaptadas para melhor atender o grupo praticante, sobretudo os iniciantes.

1.Espírito de Jogo

1.1. O Ultimate é um esporte sem contato e autoarbitrado, em que todos os jogadores são responsáveis pela administração e adesão às regras. O jogador de Ultimate acredita que o Espírito de Jogo estabelece a responsabilidade pelo *fair play* a todos os praticantes.

1.2 Acredita-se que nenhum jogador quebrará as regras intencionalmente, logo, não há penalidades severas para faltas inadvertidas, mas, sim, um método para retomar o jogo de modo que simule o que provavelmente aconteceria se a falta não tivesse ocorrido.

1.3. Os jogadores devem estar atentos ao fato de que eles atuam como árbitros em qualquer situação entre os times, devendo, portanto:

1.3.1. saber as regras;

1.3.2. ser justos e objetivos;

1.3.3. ser verdadeiros;

1.3.4. explicar seu ponto de vista clara e brevemente;

1.3.5. permitir aos oponentes a chance de falar;

1.3.6. resolver disputas o mais rápido possível, usando uma linguagem respeitosa;

1.3.7. fazer chamadas consistentes ao longo do jogo; e

1.3.8. chamar a falta somente quando ela for suficientemente significativa para fazer a diferença nos resultados da ação.

1.4. Um jogo altamente competitivo é encorajado, mas nunca devem ser sacrificados o respeito mútuo entre os jogadores, a adesão às regras ou a diversão.

1.5. As ações a seguir são exemplos de um bom espírito:

1.5.1. informar ao companheiro de equipe se ele fez uma chamada errada ou desnecessária, ou se cometeu falta ou violação;

1.5.2. corrigir uma chamada quando você acreditar que não foi necessária;

1.5.3. cumprimentar o oponente pelo bom jogo ou espírito;

1.5.4. apresentar-se ao seu oponente; e

1.5.5. reagir calmamente em situações de discordância ou provocação.

Comentário: Para além do *fair play*, os jogadores devem assegurar um bom ambiente de jogo. Conhecer as regras é condição fundamental para o andamento da partida e para a manutenção de uma convivência saudável durante o evento. Respeitar as regras, os colegas de equipe e os adversários significa comunicar-se cordialmente de forma verbal ou gestual; direta ou indireta. O processo de coeducação está sempre presente, mostrando a todos os participantes que o jogo se desenvolve com respeito e colaboração mútuos, incluindo a *sideline* – formada pelos jogadores que estão momentaneamente fora da disputa do ponto, mas devem participar motivando sua equipe, aplaudindo e incentivando. Caso haja discordância em determinada situação, o comportamento deve ser sempre respeitoso, tanto para ouvir quanto para expor ideias. Jogadores posicionados com visão da jogada podem auxiliar, desde que sejam autorizados previamente. É importante salientar que a comunicação deve ser incentivada, e os mais experientes podem, num ambiente educacional permanente, contribuir para resolução dos problemas, apresentando e contextualizando a regra. Entretanto, não podemos deixar de frisar que, com o desenvolvimento da modalidade e a realização de torneios importantes, o Espírito de Jogo (comportamento dos praticantes) mudou – surgindo, por exemplo, atitudes mais agressivas e ocorrência de chamadas indevidas. Assim, nos anos de 1980, a Associação de Jogadores de Ultimate iniciou um movimento para a utilização de “observadores”, que podem auxiliar em chamadas durante disputas, sem, contudo, destituir dos jogadores em campo a responsabilidade de manter elevado o Espírito de Jogo (VLAHAKIS, 2016).

1.6. As ações a seguir são violações claras do Espírito de Jogo e devem ser evitadas por todos os participantes:

- 1.6.1. jogada perigosa ou comportamento agressivo;
- 1.6.2. falta intencional ou outra violação intencional de regra;
- 1.6.3. provocação ou intimidação dos oponentes;
- 1.6.4. celebração desrespeitosa após a marcação do ponto;
- 1.6.5. realização de chamadas como retaliação às chamadas do oponente; e
- 1.6.6. chamamento por um passe vindo do oponente.

O Ultimate Frisbee diferencia faltas, violações e infrações. Entretanto, acreditamos que, para os iniciantes, o fundamental é saber o que é permitido (regras prescritivas) e o que é proibido (regras proscritivas), bem como suas consequências. Nesse sentido, consideramos, para efeitos pedagógicos, que qualquer ação fora do contexto – bloquear um lançamento, dificultar a movimentação de algum adversário no campo, participar de forma equivocada da *sideline*, contar rápido etc. – pode ser chamado de “falta” até que os iniciantes entendam a lógica do jogo e as diversas nuances da regra.

1.7. Os times são guardiões do Espírito de jogo e devem:

- 1.7.1. ser responsáveis por ensinar a seus jogadores as regras e o bom espírito;
- 1.7.2. disciplinar jogadores que apresentem pouco Espírito de Jogo; e
- 1.7.3. realizar *feedbacks* construtivos para os outros times sobre como aumentar sua adesão ao Espírito de Jogo.

1.8. Em caso de um jogador novato cometer uma infração por desconhecimento das regras, os jogadores experientes são obrigados a explicar a infração.

1.9. Um jogador experiente que oferece conselhos sobre as regras e guia a arbitragem pode supervisionar jogos envolvendo iniciantes e jovens jogadores.

1.10. As regras devem ser interpretadas pelos jogadores diretamente envolvidos na jogada ou por jogadores que têm uma melhor perspectiva do lance. Jogadores alheios ao lance, com exceção do capitão, devem abster-se de se envolver. Contudo, os jogadores podem solicitar a perspectiva dos que estão de fora para clarear as regras e ajudar a fazer chamadas apropriadas.

1.11. Jogadores e capitães são unicamente responsáveis por fazerem as chamadas.

1.12. Se após uma discussão os jogadores discordarem, ou a situação não ficar clara sobre:

1.12.1 o que ocorreu em uma jogada, ou

1.12.2 o que provavelmente aconteceu em uma jogada,

o disco deve retornar para o último lançador que não participou da jogada.

Comentário: sempre vale o reforço de que todos os jogadores são responsáveis pelo bom andamento da partida e pela manutenção da qualidade das relações pessoais (ALMEIDA, et al., 2008). Seja no ambiente escolar, com uma proposta de prática pelo lazer, seja com intuito de alto rendimento, o respeito é primordial, haja vista a ausência de uma referência que julgará as ocorrências em campo – devendo o professor atuar para dirimir maiores problemas.

Os mais experientes devem sempre solucionar as dúvidas, auxiliando e mediando a discussão dos envolvidos. Acreditamos que a autonomia para resolução de problemas deve ser frequentemente incentivada e, para tanto, um ambiente adequado para a prática do jogo é condição fundamental para que as tensões e os problemas sejam resolvidos da melhor maneira possível.

2.Campo de jogo

2.1 O campo de jogo é uma área retangular e deve ser essencialmente plano, livre de obstruções, garantindo um nível de segurança razoável ao jogador.

2.2 As linhas de perímetro contornam o campo de jogo e formam duas linhas laterais ao longo do comprimento do campo e duas linhas nas extremidades ao longo da largura.

2.3 As linhas perimetrais não fazem parte do campo de jogo.

2.4 As linhas de pontuação, que fazem parte da zona central, são as linhas que separam a zona central da zona de pontuação.

2.5 A marca do *brick* é uma intersecção de duas (2) linhas de um (1) metro na zona central, posicionada a dezoito (18) metros da linha de pontuação e na metade da distância entre as duas linhas laterais.

2.6 Oito objetos coloridos e flexíveis (como cones de plástico) marcam os cantos da zona central e da zona de pontuação.

2.7 O ambiente em torno do campo de jogo deve manter-se livre da presença de objetos móveis. Se a jogada for obstruída por pessoas ou objetos dentro de uma distância de três (3) metros do perímetro do campo, qualquer jogador obstruído ou lançador com a posse pode chamar “violação”.

Comentário: a regra 2.3 aponta que, caso as linhas demarcatórias sejam alcançadas, o jogador estará fora do campo. Exemplo: dominar o disco e pousar com o primeiro pé de apoio sobre a linha é considerado fora de campo. O mesmo se aplica para situações de ponto, em que o jogador domina o disco (ou cai) sobre a linha que limita a *end zone*, desconfigurando o ponto.

Salientamos, ainda, que a segurança dos jogadores não pode ser esquecida. Portanto, a presença de discos próximos às linhas de jogo (laterais e de fundo) ou o estabelecimento do campo próximo a cercas, árvores e traves de futebol são aspectos que devem ser observados e evitados. Iniciantes precisam desenvolver a capacidade espaço-temporal, condicionando sua corrida para acompanhar um objeto voador, o que, muitas vezes, faz com que descuidem de obstruções adjacentes ao campo. Aqueles que não estiverem disputando o ponto precisam guardar distância do campo para não atrapalhar passes ou corridas daqueles que estão em ação.

3. Equipamento

3.1 Qualquer disco voador aceitável pelos dois capitães pode ser usado em jogo.

3.2 A WFDF pode manter uma lista de discos aprovados e recomendados para uso.

3.3 Cada jogador deve usar um uniforme que diferencie seu time dos outros.

3.4 Nenhum jogador pode usar trajes ou equipamentos que possam, de algum modo, prejudicar o portador ou outros jogadores, ou que possam impedir a capacidade do oponente de jogar.

Comentário: acreditamos que o importante é jogar. Embora o ideal seja disponibilizar para os praticantes jovens e adultos um disco oficial de 175 gramas, é fundamental estar atento aos

aprendizes, que podem ter dificuldades para fazer a empunhadura de determinados passes. Crianças e adolescentes podem ter receio de receber o disco, assim como iniciantes adultos, independentemente de serem homens ou mulheres. A segurança para agarrar o disco é facilitada quando utilizada a bola, visto que a tendência é “atacá-la” com as duas mãos – ação que será transferida para o uso do disco. Sobre a empunhadura do *forehand*, praticantes do sexo feminino manifestaram que, devido ao tamanho das mãos, seria mais fácil realizá-lo com o dedo indicador no meio do disco, favorecendo a sua estabilidade. Ressaltamos, afinal, que a segurança e a confiança são pontos fundamentais, principalmente no início da jornada dos praticantes.

4. Ponto, pontuação e jogo

4.1 Um jogo caracteriza-se pela transferência do disco entre os jogadores, com o objetivo de realizar a marcação de pontos na *end zone* adversária.

4.2 O jogo será finalizado e vencido pela primeira equipe que marcar quinze (15) pontos.

4.3 O jogo é dividido em duas partes, as quais são chamadas de “meios-tempos” ou “tempos”. Sendo assim, o meio-tempo ocorre quando um dos times marcar oito (8) pontos, ou quando o jogo alcançar metade do tempo determinado.

4.4 O primeiro ponto de cada “metade” ou “meio-tempo” começa quando este se inicia.

4.5 Após a marcação de um ponto que não determinou um vencedor ou ocorreu antes de o “meio-tempo” ser alcançado:

4.5.1 o próximo ponto começa imediatamente;

4.5.2 os times trocam a *end zone* (zona de ponto) que estavam defendendo; e

4.5.3 o time que marcou o ponto torna-se defesa e realiza o próximo lançamento inicial (*pull*).

Comentário: em muitos campeonatos, é estabelecido que, caso o tempo de jogo acabe antes de uma das equipes chegar aos 15 pontos, o jogo se encerra assim que um último ponto for realizado

(por qualquer um dos times), e vence aquele que tiver mais pontos no total. Caso ocorra um empate na pontuação, as equipes disputam o *Golden Goal* (Gol de ouro). O pedido de “tempo” acontece quando uma equipe decide utilizar um momento para se reunir, conversar e descansar.

5. Times

5.1 Cada time pode colocar, no máximo, sete (7) e, no mínimo, cinco (5) jogadores em campo durante um ponto.

5.2 Um time pode realizar substituições ilimitadas no momento que sucede a marcação do ponto e antecede a sinalização de prontidão para o lançamento do “*pull*”.

5.3 Cada equipe nomeará um capitão para representar o time.

Comentário: entendemos essa regra como a condição para o esporte na sua formalidade. Nada impede que, no processo de ensino-aprendizagem, o professor adapte sua aula/treino e ofereça jogos reduzidos (3x3; 5x5) da maneira como acredita ser melhor para desenvolver os fundamentos técnicos e táticos do jogo, bem como regular a demanda física. A substituição restrita a cada ponto pode ser flexibilizada, visto que a disputa do ponto tem duração variável, e consideramos importante respeitar o princípio da individualidade biológica. Além disso, não podemos esquecer as diferentes motivações que trazem novos participantes aos diversos esportes: encontrar um espaço de lazer, fazer novas amizades, melhorar a saúde física e mental ou, até mesmo, desenvolver sua condição de atleta (GRECO; BENDA, 2007; GRECO, 2007; BUTLER, 2016).

6. Começando o jogo

6.1 Os representantes das duas equipes determinam de forma justa qual equipe escolhe primeiro:

6.1.1 se irá receber ou lançar o *pull*; ou

6.1.2 qual zona de ponto defenderá inicialmente.

6.2 O outro time fica com a opção restante.

6.3 No início da segunda metade, essas opções são invertidas.

Comentário: uma forma justa, pela qual os jogadores podem decidir quem escolhe primeiro, é conhecida como “fundo ou topo”, que consiste numa espécie de “cara ou coroa” com o disco no lugar da moeda. Dois jogadores, um de cada time – geralmente os capitães – escolhem “fundo” ou “topo” e jogam o disco para cima. A superfície que estiver voltada para cima, quando o disco cair no chão, define quem escolherá primeiro, sendo que “fundo” é a parte côncava do disco e “topo” é a parte convexa.

7. Lançamento inicial (*pull*)

7.1 No início do jogo, após o meio-tempo ou após a marcação de um ponto, a jogada começa com um lançamento chamado “*pull*”.

7.1.1 Os times devem se preparar para o *pull* sem nenhuma demora injustificada.

7.2 O *pull* deve ser lançado somente após a sinalização de prontidão – tanto do jogador que realizará o movimento quanto de um integrante do time que irá atacar –, por meio da elevação do braço acima da cabeça.

7.3 Após a sinalização de prontidão, todo o time ofensivo deve permanecer com um pé sobre da linha de pontuação que está defendendo sem trocar de posição entre si até o lançamento do *pull*.

7.4 Após a sinalização de prontidão, todos os defensores devem manter seus pés inteiramente atrás do plano vertical da linha de pontuação até que o *pull* seja realizado.

7.5 Se um time não cumprir os itens 7.3 ou 7.4 desta regra, o time oposto pode chamar a violação conhecida como impedimento (“*offside*”). Esta chamada deve ser realizada

antes de a equipe receptora do *pull* tocar no disco, e o *pull* deve ser repetido o mais rapidamente possível.

7.6 Assim que o disco for lançado, todos os jogadores podem se mover em qualquer direção.

7.7 Após o *pull*, nenhum jogador do time defensivo pode tocar no disco até que um membro do time ofensivo o faça ou até o disco tocar o solo.

7.8 Se algum jogador do time atacante, dentro ou fora dos limites de campo, tocar no disco antes de ele tocar o chão e não conseguir segurá-lo, configura-se um *turnover* (reversão) – que, nesse contexto, é chamado de “*dropped pull*”.

7.9 O jogador atacante que segura o *pull* deve estabelecer um pé de pivô no campo de jogo o mais perto possível do local onde ele segurou o disco, mesmo que esse local seja dentro da *end zone* por ele defendida.

7.10 Se o disco inicialmente tocar o campo de jogo e rolar sem sair dos limites do campo, o lançador deve pará-lo e estabelecer o pé de pivô no local em que o disco foi parado, mesmo que este esteja dentro da sua *end zone*.

7.11 Se o disco inicialmente tocar no campo de jogo e rolar para fora dos limites do campo sem tocar em nenhum jogador ofensivo, o lançador deve estabelecer ou definir o pé de pivô no ponto onde o disco atravessou a linha perimetral, ou no ponto mais próximo da zona central caso o disco tenha saído pela *end zone* que está defendendo.

7.11.1 Se o disco tocar algum jogador do time ofensivo antes de extrapolar os limites do campo, o lançador deve estabelecer o pé de pivô no ponto em que o disco atravessou a linha perimetral do campo, mesmo que seja a linha dentro da *end zone* que o time ofensivo está defendendo.

7.12 Se o disco cair fora dos limites sem tocar primeiramente na área do campo de jogo ou em algum dos jogadores ofensivos, o lançador deve estabelecer seu pé de pivô na marca do *brick* mais próxima à *end zone* que está defendendo ou no ponto da zona central em que o disco extrapolou os limites do campo (Seção 11.7). A opção do “*brick*”

deve ser sinalizada por qualquer jogador do time atacante, antes que o disco seja apanhado, por meio da extensão total de um braço acima da cabeça e da chamada em voz alta do “*brick*”.

Comentário: atenção a essa situação do *pull*. Caso o disco seja lançado e permaneça dentro da *end zone*, a equipe deve iniciar suas ações a partir do ponto onde foi recebido. É importante que a equipe defensiva (que lançou o *pull*) entenda a estratégia envolvida neste momento do jogo. Um *pull* terminado dentro da *end zone* adversária, ou mesmo lançado com trajetória alta (flutuante), ajuda a defesa, visto que, nessas condições, os marcadores conseguirão ganhar campo, dificultando a saída do ataque. Além disso, se dominarem o disco (interceptando o passe) dentro da *end zone* adversária, marcarão ponto – conhecido como Callahan.

Se os jogadores avançarem para o campo de jogo antes que o disco seja lançado no momento do *pull*, estarão ganhando metros de maneira irregular. Por isso, as equipes devem manter-se dentro de suas respectivas *end zones*, para não terem vantagem de terreno.

Sobre os diferentes reposicionamentos após o *pull*, recomendamos olhar o documento WFDF Rules of Ultimate 2017 – Pull Digrams (2017).

Observação: o *pull* é o único momento do jogo que permite ao jogador que segura o disco lançá-lo em movimento, ou seja: ele pode caminhar ou correr para ganhar maior impulsão e distância com o lançamento.

8. Situação do disco

8.1 O disco é considerado morto, e nenhuma reversão (turnover) é possível:

8.1.1 após a marcação do ponto, até o lançamento do *pull*;

8.1.2 após o *pull* ou após uma reversão em que o disco deve ser carregado ao local onde o pé de pivô deve ser estabelecido, até que o jogador o faça; ou

8.1.3 após uma chamada que pare a jogada ou qualquer outra parada até que o disco seja posto dentro da jogada (*checked in*).

8.2 Um disco que não está morto está vivo.

8.3 O lançador não pode transferir a posse do disco morto para outro jogador.

8.4 Qualquer jogador pode tentar parar o disco que estiver rolando ou deslizando após ele ter tocado o chão.

8.4.1 Se, em uma tentativa de parar o disco, o jogador alterar significativamente a posição do disco, o time oposito pode requisitar que o pé de pivô se estabeleça no local onde o disco foi tocado.

8.5 Após uma reversão e um *pull*, o time que estiver com a posse do disco deve continuar a jogada sem demora.

8.5.1 Um jogador ofensivo deve movimentar-se andando ou correndo em direção ao disco para recuperá-lo e estabelecer o pé de pivô.

8.5.2 Somado ao item 8.5.1, se, após uma reversão, o disco não estiver fora dos limites do campo, o time ofensivo deve colocar o disco em jogo dentro dos seguintes limites de tempo, de acordo com sua posição:

8.5.2.1 na zona central – dentro de dez (10) segundos até o jogador assumir a posse do disco;

8.5.2.2 e nas *end zones* – dentro de 20 segundos até o jogador assumir a posse do disco.

8.5.3 Se o ataque infringir o item 8.5, a defesa deve realizar um aviso verbal de “atraso de jogo” (*delay of game*) ou chamar “violação”.

8.5.4 Se um jogador do ataque estiver dentro de uma distância de três (3) metros do ponto onde o disco está e, mesmo depois de um aviso verbal, o ataque continuar desrespeitando o item 8.5, o marcador pode começar a contagem.

Comentário: lembre-se de que atrasar o jogo de maneira intencional é uma situação que não deve acontecer em hipótese alguma. Esse tipo de atitude é ainda mais grave quando tomada pela equipe

que estiver vencendo por poucos pontos, a fim de obter vantagem. Os jogadores devem sinalizar esse tipo de situação e pedir à equipe infratora que não siga com tal comportamento antes de fazer a chamada de violações. Essa situação é um claro exemplo de mau Espírito de Jogo e deve ser abordada na planilha de avaliação e na roda de espírito.

9. Contagem

9.1 O marcador estabelece a contagem no jogador de posse do disco (lançador) quando anuncia "contando" (*stalling*) e conta do um (1) ao dez (10). O intervalo entre cada número da contagem deve ser de, no mínimo, um (1) segundo.

9.2 A contagem deve ser clara e audível para o lançador.

9.3 O marcador apenas pode começar ou continuar a contagem quando:

9.3.1 o disco estiver vivo (a não ser que seja declarado "disco morto" por algum motivo);

9.3.2 ele estiver a menos de três (3) metros do lançador ou do ponto correto do pé de pivô, caso o lançador tenha se afastado dessa posição; e

9.3.3 todos os defensores estiverem corretamente posicionados (Seção 18.1).

9.4 Se o marcador se afastar mais de três (3) metros do lançador, ou outro jogador se aproximar como marcador, a contagem deve ser reiniciada com "contando um (1)".

9.5 Após a parada de uma jogada, a contagem é retomada, sendo que, após:

9.5.1 uma falta não contestada pela defesa, a contagem reinicia a partir do "contando um (1)".

9.5.2 uma falta não contestada pelo ataque, a contagem é reiniciada, no máximo, a partir do número nove (9).

9.5.3 um "*stall out*" contestado, a contagem recomeça com "contando oito (8)".

9.5.4 todas as outras chamadas, incluindo o "*pick*", a contagem reinicia, no máximo, a partir do número seis (6).

Comentário: a contagem se inicia no momento em que o recebedor demonstrar controle do disco. Por vezes, o jogador está em movimento de frenagem ou sai do campo com o disco, carregado pelo seu “*momentum*”, o que não impede que a contagem seja iniciada caso ele demonstre controle do disco. Por exemplo, quando o lançador A tem o disco em mãos, e o marcador chega a menos de 3 metros, dizendo “1, contando 2, contando 3”, a contagem está equivocada. O anúncio de contagem – “contando/*stalling*” – deve ser feito antes do 1, para que o intervalo seja sempre superior a um segundo. O lançador A faz um passe para o recebedor B perto da linha, que pega o disco, porém, em virtude de sua velocidade, sai pela linha lateral. O marcador começa a contar a partir do momento em que B segurou o disco, e o então lançador B volta para posicionar o pivô dentro do campo quando a contagem já está em 4. Nesse caso, a contagem está correta se o marcador estiver contando com intervalos de pelo menos 1 segundo entre cada número, e se sua posição for de até 3 metros de onde B cruzou a linha lateral.

9.6 Ao reiniciar a contagem “no máximo a partir do número N”, em que “N” é determinado pelos itens 9.5.2 ou 9.5.4, entende-se que:

9.6.1 Se “x” é o último número dito por completo antes da chamada, então a contagem é retomada com “contando (x+1)” ou “contando N”, devendo ser escolhida a opção que contenha o menor número.

Comentário: o marcador e o lançador devem sempre estar atentos à contagem para que ambos possam reconhecer o último número dito pelo marcador quando houver uma pausa – retornando sem demora para a contagem certa. Em casos de faltas, existe sempre um tempo gasto entre a chamada e a percepção do lançador. Outros jogadores podem ajudar a avisar se a chamada foi feita há muito tempo, mas cabe ao lançador e ao marcador retomarem a contagem. Não é fácil ter certeza na emoção do jogo, então, ceder um número na contagem ou pedir o seu reinício ajuda a minimizar discussões. A busca pelo acordo com o máximo de respeito é o principal ensinamento a ser estimulado entre os iniciantes.

Exemplo: O marcador A pronuncia “contando qua...” quando escuta a chamada de “falta”. A contagem deve retomar com um *check* e A pronunciando “contando quatro”, a menos que seja

informado de que a chamada aconteceu alguns segundos antes de ele ouvi-la. Assim, a contagem ideal pode ser a partir do 2 ou 3, após uma conversa entre lançador e marcador.

10. O *Check*

10.1 Sempre que a jogada parar em virtude de um *time-out*, falta, violação, contestação de *turnover*, *turnover* específico, ponto contestado, paradas técnicas, paradas por lesão ou discussão, a jogada deve ser reiniciada prontamente com um *check*. O *check* só pode ser atrasado devido a discussão sobre uma chamada.

10.2 Após uma chamada, exceto em caso de *time-out* ou de situação especificada de outra forma, os jogadores devem estar posicionados da seguinte maneira:

10.2.1 Se a jogada parar antes de o passe ser lançado, todos os jogadores devem retornar para o local onde estavam quando a chamada foi realizada.

10.2.2 Se a jogada parar depois de o passe ser lançado, então:

10.2.2.1 Caso o disco seja devolvido para o lançador, todos os jogadores devem retornar para o local onde estavam quando o disco foi lançado, ou quando a chamada foi feita, dependendo de qual aconteceu primeiro.

10.2.2.2 Caso o resultado da jogada se mantenha, todos os jogadores devem retornar para o local onde estavam quando o passe foi recepcionado, ou quando o disco caiu no chão.

10.2.3 Se um jogador, que não seja o lançador, ganhar a posse do disco como resultado de uma falta não contestada, todos os jogadores devem retornar para o local onde estavam quando a falta ocorreu.

10.2.3 Todos os jogadores devem permanecer parados no local até o disco ser posto no jogo novamente (*disc in*).

10.3 Qualquer jogador pode estender brevemente a parada de uma jogada para consertar um equipamento, chamando “equipamento”, entretanto, uma jogada em ação não pode ser interrompida por esse motivo.

10.4 A pessoa responsável por colocar o disco em jogo (*disc in*) deve verificar primeiramente com um jogador adversário se seus companheiros de time estão prontos.

10.4.1 Se houver atraso desnecessário para colocar o disco em jogo (*disc in*), o time oposto pode fazer um aviso verbal (“*delay of game*” – atraso de jogo) e, se a demora continuar, pode colocar o disco em jogo por meio da chamada “*disc in*” (disco em jogo), sem a permissão do lançador.

Comentário: quando o jogo para, os jogadores geralmente retrocedem alguns metros, visto que a maioria estava em movimento na hora da chamada. Portanto, iniciar dando o *check* faz com que ambos os times tenham seus jogadores estabelecidos nas posições corretas e acordadas, para que ninguém tenha vantagem. Qualquer pessoa pode chamar violação caso algum adversário se mova antes de o disco voltar ao jogo (*disc in*). Quando a chamada (falta, violação) é feita enquanto o disco está no ar e não afeta a determinação da posse, os jogadores retornam para onde o disco foi recepcionado ou onde ele caiu.

Por exemplo: após o aviso verbal de atraso – “*delay of the game*” –, o disco não deve ser posto em jogo imediatamente sem a permissão do lançador, mas, sim, após alguns segundos, caso a chamada seja reconhecida. Ignorar uma chamada ou tornar recorrente a ação de atraso configura baixo Espírito de Jogo.

10.5 Para reiniciar a jogada:

10.5.1 quando o lançador estiver com o disco:

10.5.1.1 se houver um defensor perto, este deve tocar no disco;

10.5.1.2 se não houver nenhum defensor perto, o lançador pode tocar o disco no chão e deve dizer “*disc in*” (disco em jogo).

10.5.2 quando o disco estiver no chão, o defensor mais próximo do disco deve dizer “*disc in*” (disco em jogo).

10.6 Se o lançador tentar realizar o passe antes da entrada do disco em jogo, ou se uma violação do item 10.2 for chamada, o passe realizado não será válido independentemente de ser completado ou não, e a posse do disco retorna ao lançador.

11. Fora dos limites do Campo

11.1 Todo o campo de jogo está dentro dos limites do campo. As linhas perimetrais não são parte do campo de jogo e são consideradas fora. Todos os jogadores que não estão na disputa do ponto são parte da área de fora do campo.

11.2 A área fora do campo consiste na área que não está dentro do campo e qualquer coisa que estiver em contato com ela, exceto jogadores defensivos, que são sempre considerados dentro do campo para que possam fazer a defesa do disco.

11.3 Um jogador ofensivo que não está fora do campo está dentro do campo.

11.3.1 quando um jogador salta de fora para dentro ou de dentro para fora do campo, mantém seu status de dentro – se iniciou o salto de dentro – ou fora de campo – se iniciou o salto de fora – até tocar na parte final da trajetória de seu salto.

11.3.2 o jogador com a posse do disco que toca primeiramente dentro do campo e depois toca a área de fora do campo ainda é considerado dentro de campo.

11.3.2.1 Se o lançador deixar o campo de jogo, ele deve colocar seu pé de pivô no local do campo onde atravessou a linha perimetral (a menos que o item 14.2 esteja em efeito).

11.3.3 O contato entre os jogadores não transfere o estado de considerar-se dentro ou fora do campo de um jogador para outro.

11.4 O disco, uma vez que está vivo, estará também dentro de campo. O mesmo se aplica quando a jogada começa ou recomeça.

11.5 O disco é considerado fora de campo quando o primeiro contato acontece fora do campo, ou quando um jogador ofensivo o agarra fora do campo. O disco na posse de um jogador ofensivo tem a mesma condição de dentro ou de fora do campo do jogador

que o possui. Se o disco está simultaneamente na posse de mais de um jogador ofensivo, e um deles estiver fora de campo, o disco estará fora de campo.

11.6 O disco pode voar pela parte de fora do campo e retornar para o campo de jogo, e os jogadores podem ir para fora dos limites do campo para fazerem uma jogada com o disco.

11.7 O local em que um disco saiu dos limites é onde, antes de entrar em contato com a área ou um jogador fora do limite, o disco mais recentemente achava-se:

11.7.1 parcial ou totalmente sobre o campo de jogo; ou

11.7.2 em contato com um dos jogadores em campo.

11.8 Se o disco estiver fora do campo a mais de três (3) metros do ponto de pé de pivô, não jogadores podem devolver o disco. O lançador deve carregar o disco pelos últimos três (3) metros de volta ao campo de jogo.

Comentário: todas as linhas do campo são consideradas fora. O que isso quer dizer? Se um atacante pega o disco e está sobre uma linha perimetral, ele está fora do campo, ocasionando um *turnover*. Se ele agarra o disco fora da zona de pontuação, significa que o ponto não ocorreu, o que exige o seu posicionamento na zona central (fora da *end zone*) e o prosseguimento do jogo.

Caso seja devolvido em mãos um disco que foi além de três metros para fora do campo, em descumprimento ao item 11.8, o reposicionamento correto do disco pode ser afetado, podendo causar inclusive vantagem para alguma equipe.

12. Receptores e Posicionamento

12.1 Um jogador segura o disco quando demonstra controle suficiente sobre um disco que não está girando.

12.2 Se o jogador perder o controle do disco devido a um contato subsequente com o chão ou com um companheiro ou pelo posicionamento correto de um jogador adversário, a pegada é dada como se não tivesse ocorrido.

12.3 São *turnovers* na área de fora e recepções desconsideradas quando:

12.3.1 um receptor ofensivo toca no disco fora do campo;

12.3.2 após receber o disco, o primeiro contato do atacante, ainda com a posse, é com a área fora do campo.

12.4 Após uma pegada, aquele jogador se torna o lançador.

12.5 Se um jogador ofensivo e um defensivo agarrarem o disco simultaneamente, o jogador ofensivo mantém a posse do disco.

12.6 Um jogador em uma posição estabelecida tem o direito de permanecer e não deve ser tocado por um jogador do time oposto.

12.7 Todo jogador tem direito de ocupar qualquer posição no campo não ocupada por outro jogador do time oposto, desde que não iniciem contato para assumir essa posição.

12.7.1 Entretanto, quando o disco está no ar, um jogador não pode se mover com intuito exclusivo de prevenir um oponente de fazer um percurso livre para o disco.

12.8 Todos os jogadores devem tentar evitar qualquer tipo de contato com outros jogadores, e não há nenhuma situação em que o jogador possa justificar o início de um contato. Fazer uma jogada para alcançar o disco não é uma justificativa válida para iniciar contato com outros jogadores.

12.9 Alguns contatos acidentais, não afetando o resultado ou a segurança dos jogadores, podem acontecer entre dois ou mais jogadores que avançam para a mesma área

simultaneamente. Contatos acidentais devem ser evitados, mas não são considerados faltas.

12.10 Os jogadores não podem usar seus braços ou pernas para obstruir o movimento do jogador de oposição.

12.11 Nenhum jogador pode auxiliar o movimento de outro jogador, nem usar algum item do equipamento para auxiliar o contato com o disco.

Comentários: após o disco ser lançado, o atacante tem que segurá-lo para configurar sua posse. O fato de o disco tocar a mão do jogador não é argumento suficiente para afirmar que o dominou. O atacante e o defensor devem estar sempre pensando na segurança dos outros jogadores, para que ocorra nenhum ou o mínimo de contato, de modo que, se acontecer, seja de dano leve e de caráter acidental. O jogador que espera parado por um disco tem a preferência pelo espaço, e os que se aproximarem para fazer uma jogada devem fazê-lo sem iniciar contato. Leslianne e colaboradores (2007) apontam que as principais lesões em jogo – que demandam um pedido de tempo – estão relacionadas aos membros inferiores. Para os homens, os momentos de maior risco são os *layouts*, enquanto, para as mulheres, são os saltos. Para ambos, o local “mais perigoso” é a *end zone*. Akinbola e colaboradores (2015) reforçam os dados encontrados na pesquisa anterior. As lesões dos atletas de Ultimate aconteceram em sua grande maioria, tanto para homens quanto para mulheres, nos joelhos. Mulheres sofreram mais com lesões nos pés, tornozelos, canelas e calcanhar. Homens apresentaram problemas no quadril e na virilha. Esses dados reforçam a importância de se promover também um bom desenvolvimento físico para que lesões sejam minimizadas. Os grupos investigados em ambos os estudos eram de universitários que participavam de torneios, portanto, atletas. Sendo a grande maioria de nosso grupo universitário formada por não atletas, esta é uma grande preocupação em nossas aulas e treinos, sobretudo pelas condições de sedentarismo do brasileiro, principalmente das mulheres (MARTINS et al., 2010; MENDES NETO et al., 2012; NAHAS et al., 2009; NOBRE et al., 2006; PUCCI et al., 2012; QUADROS et al., 2009).

13. Reversão (*turnover*)

13. 1 O *turnover* (reversão) é a transferência da posse do disco para o outro time e ocorre quando:

13.1.1 o disco tocar o chão enquanto não estiver na posse de um jogador ofensivo (queda do disco);

13.1.2 um passe é recepcionado por um jogador defensivo (interceptação);

13.1.3 o disco sai dos limites do campo e toca o chão; ou

13.1.4 durante o *pull*, o time atacante toca no disco antes de ele cair no chão e falha na recepção (*dropped pull* – queda do *pull*).

13.2 Um *turnover* que transfere a posição do disco de um time para o outro e resulta em uma parada no jogo ocorre quando:

13.2.1 houver uma falta de recepção ofensiva incontestada (o atacante pega o disco cometendo falta);

13.2.2 o lançador não lançar o disco antes de o marcador dizer “dez” (10) durante a contagem (*stall out* - fim do tempo);

13.2.3 o disco for intencionalmente transferido de um jogador ofensivo para o outro, sendo que ambos tocam no disco simultaneamente (entrega do disco).

13.2.4 o lançador realizar um passe intencionalmente para ele mesmo, usando outro jogador para desviar o disco (deflexão).

13.2.5 na tentativa de um passe, o lançador receber o passe que ele mesmo lançou antes que outro jogador toque no disco (toque duplo).

13.2.6 um jogador ofensivo auxiliar intencionalmente o movimento de um companheiro de time para a recepção do passe; ou

13.2.7 um jogador ofensivo usar um item do equipamento para ajudar na recepção do passe.

13.3 Se um jogador determinar que o *turnover* ocorreu, ele deve realizar a chamada apropriada imediatamente. Caso o jogador oposto discorde, deve chamar a contestação. Se, após discussão, os jogadores não entrarem em consenso ou não estiver claro o que ocorreu na jogada, o disco deve retornar para o último lançador que não disputou o disco.

13.4 Se a contagem estiver rápida demais para que o ataque tenha uma oportunidade razoável de alertar a “contagem rápida” (*fast count*) antes do fim do tempo, a jogada é tratada como uma contestação de *stall out* (fim de tempo).

13.4.1 Se o lançador contesta o *stall out*, mas também tenta um passe, e o passe é incompleto, então o *turnover* permanece, e a jogada reinicia com o “*check*” (entrada do disco no jogo).

13.5 Qualquer jogador ofensivo pode ter a posse do disco após o *turnover*, exceto:

13.5.1 após um *turnover* de “interceptação”, no qual o jogador que a realizou deve manter a posse do disco; e

13.5.2 após uma falta da recepção ofensiva, na qual o jogador que sofreu a falta deve obter a posse.

13.6 se o jogador na posse do disco, após o *turnover*, intencionalmente derrubar o disco ou colocá-lo no chão, deve -se restabelecer a posse do disco e reiniciar a partida com o *check*.

13.7 Após o *turnover*, o lugar de início do jogo será onde:

13.7.1 o disco parou ou foi retirado por um jogador ofensivo; ou

13.7.2 um jogador de interceptação parou; ou

13.7.3 o lançador estava alocado, nos casos de 13.2.2, 13.2.3, 13.2.4, 13.2.5; ou

13.7.4 o jogador ofensivo estava alocado no caso de 13.2.6 ou 13.2.7; ou

13.7.5 uma falta de recepção não contestada ocorrer.

13.8 Se o local do *turnover* for fora do campo, ou se o disco tocar a área fora após o *turnover* ter ocorrido, o lançador deve estabelecer o pé de pivô no local da zona central mais próxima de onde o disco saiu do campo (Seção 11.7).

13.8.1 Se 13.8 não for aplicável, o pé de pivô deve ser estabelecido de acordo com 13.9, 13.10 ou 13.11.

13.9 Se o local do *turnover* for na zona central, o lançador deve estabelecer o pé de pivô nesse ponto.

13.10 Se o local do *turnover* for na *end zone* de ataque do time ofensivo, o lançador deve estabelecer o pé de pivô no ponto mais próximo na linha de pontuação.

13.11 Se o local do *turnover* for na *end zone* defensiva do time ofensivo, o lançador deve escolher se estabelecerá o pé de pivô:

13.11.1 no local do *turnover*, permanecendo no local do *turnover* ou fingindo um passe;
ou

13.11.2 no ponto da linha de pontuação mais próximo ao local do *turnover*, afastando-se do local do *turnover*.

13.11.2.1 O provável lançador, antes de retirar o disco, pode sinalizar a opção da linha de pontuação estendendo um braço acima da cabeça.

13.11.3 Movimento imediato, falha no movimento ou a sinalização pela opção da linha de pontuação determinam onde estabelecer o pé de pivô e não podem ser revertidos.

13.12 Se, após o *turnover*, a jogada continuar sem a percepção de que ele aconteceu, a jogada é interrompida, o disco retorna para o local do *turnover*, os jogadores estimam suas posições no momento em que ele ocorreu e o jogo recomeça com o *check*.

Comentário: *Turnovers* acontecem comumente em jogos e não precisam ser seguidos do *check in* (ver casos listados no item 13.1). Quando um jogador chamar *turnover*, pode ser auxiliado por outros jogadores que também viram o lance, para determinar se ocorreu o *turnover* quando houver

contestação. Nas ocasiões em que o jogo parar, deve-se realizar um *check* antes de qualquer passe ou movimentação. Sempre que um disco vivo cruzar uma linha do campo, seja voando – sem retornar para dentro do campo –, seja tocando a área de fora, o lançador deve traçar uma reta até a linha do campo, determinando, assim, o ponto com menor distância a se estabelecer o pé de pivô. É o que se aplica nos casos em que disco sai do campo, ou chega à *end zone* ofensiva, ou no momento do *pull*.

14. Pontuação

14.1. Um ponto é contabilizado quando um jogador dentro do campo pega um passe legal, sendo que todos os seus primeiros pontos simultâneos de contato, depois de pegar o disco, estão inteiramente dentro da zona de pontuação de ataque (notar 12.1 e 12.2).

14.1.1. Se um jogador acredita ter pontuado, ele declara “ponto”, e a jogada para. Após uma chamada de ponto contestada ou retirada, a jogada deve recomeçar com o “*check*”, e a chamada deve ser considerada como ocorrida quando o passe foi recepcionado.

14.2. Se o jogador em posse do disco adentrar a zona de pontuação de ataque e estabelecer o pé de pivô depois da linha de pontuação sem ter marcado um ponto de acordo com o item 14.1, ele deve estabelecer o pé de pivô no ponto da linha de pontuação mais próximo a ele.

14.3. O momento em que um ponto é marcado é quando o disco é recepcionado, e o jogador em posse tem contato com a zona de pontuação.

Comentário: Quando o jogador atacante segura o disco, sendo que qualquer parte do seu corpo toca o chão dentro da zona de pontuação sem que, simultaneamente, outra parte toque fora da *end zone* ou nas linhas, ele marcou um ponto, a não ser que perca o controle do disco nos segundos seguintes devido a contato com o chão ou com outro jogador do mesmo time. Ainda que ele tente

um passe (considerando o disco dominado e o contato com o chão realizado), mantém-se o fato de o ponto já ter ocorrido.

15 Chamando faltas, infrações e violações

15.1 Uma quebra ou violação das regras devido a contato não acidental entre dois (2) ou mais jogadores adversários é uma falta.

15.2 Um descumprimento das regras em relação a marcação ou *travel* é uma infração. Infrações não param o jogo.

15.3 Qualquer outra quebra das regras é uma violação.

15.4 Somente o jogador que sofre a falta pode chamar “falta”.

15.5 Somente o lançador pode chamar infrações de marcação, comunicando o nome específico da infração. Qualquer jogador oposto ao lançador pode chamar infrações de *travel*.

Comentário: Possíveis infrações de marcação que podem ser chamadas pelo lançador são *fast count*, *double team*, *straddle*, *wrapping*, e *disc space*.

15.6 Qualquer jogador oposto pode chamar uma violação, falando o nome específico da violação ou gritando “violação”, se especificado pela regra em particular.

15.7 Quando uma falta ou violação for chamada, os jogadores devem parar a jogada, comunicando visualmente ou audivelmente o motivo assim que estiverem conscientes da chamada, que deve ser ecoada pelo campo por todos os jogadores. Se o jogo para devido a uma discussão sem uma chamada ter sido feita, a chamada será considerada feita assim que a discussão teve início.

Comentário: recomenda-se a utilização da sinalização gestual para deixar explícita a chamada de infrações e violações, principalmente quando os jogadores não dominam a língua do país onde estão jogando. A WFDF possui um documento chamado WFDF

Hand Signals for Ultimate 2017, onde há imagens ilustrativas com instruções para cada uma das sinalizações. É igualmente importante que não só os envolvidos na jogada sinalizem e enunciem a chamada, mas também os demais jogadores e os não jogadores presentes na *sideline*.

15.8 A chamada deve ser feita assim que a violação ocorrer e for reconhecida.

15.9 Depois de um jogador chamar uma parada de jogo incorretamente, inclusive por não conhecer as regras, escutar errado ou não fazer a chamada imediatamente:

15.9.1 se a equipe oposta ganha ou retém a posse, qualquer jogada subsequente se mantém;

15.9.2 se a equipe oposta não ganha ou não retém a posse, o disco deve ser retornado para o último lançador não envolvido na disputa.

15.10 Se o jogador contrário a quem sofreu a falta, infração ou violação discorda da chamada, ele deve dizer “contesto”.

15.11 Se um jogador que faz a chamada de falta, violação ou aquele que contestou, determinar que a sua chamada estava incorreta, ele pode retirar a chamada dizendo “chamada retirada”. A jogada começa com o disco sendo posto em jogo (*check in*).

Comentários: faltas e violações param o jogo. Todos os jogadores devem repetir e sinalizar que houve uma chamada em campo. Quando há uma chamada, os jogadores não envolvidos não devem dar palpites, a não ser que sejam chamados para esclarecer regras. Quando se tem uma visão privilegiada do ocorrido, auxiliar o companheiro com chamadas de fora, ou *turnover*, é exemplo de bom Espírito de Jogo. Não há problema em retirar ou contestar uma chamada. O importante é sempre pensar no que aconteceu, escutar o que o adversário tem a dizer e chegar à melhor decisão. Caso os jogadores não cheguem a um acordo, o disco volta para o último lançador não envolvido na chamada.

16. Andamento do jogo após chamadas de falta e violação

16.1 Após uma chamada de falta ou violação, o jogo será parado o mais rápido possível, e nenhuma reversão (*turnover*) será possível (somente se especificado nas regras 15.9, 16.2 e 16.3).

16.2 Se a falta ou violação:

16.2.1 é contra o lançador e ele tenta um passe, ou

16.2.2 é chamada enquanto o lançador está lançando um passe, ou

16.2.3 é chamada ou ocorre enquanto o disco está no ar,

então, a jogada segue até a posse do disco estar determinada.

16.2.4 Assim que a posse estiver determinada:

16.2.4.1 Se a equipe que chamou falta ou violação ganha ou mantém posse como resultado de um passe, a jogada continua sem parada. Jogadores que perceberem isso podem chamar “*play on*” (segue o jogo) para indicar que esta regra foi invocada.

16.2.4.2 Se a equipe que chamou a falta ou violação não ganha ou mantém a posse após o passe, o jogo deve ser parado.

16.2.4.2.1 Se a equipe que chamou a quebra da regra acredita que a posse foi afetada pela falta ou violação, o disco volta ao lançador original para um *check in* (a não ser que regra específica determine o contrário).

16.3 Independentemente de quando a chamada é feita, se o jogo não parar completamente, e os jogadores envolvidos de ambos os times concordarem que a falta, violação ou chamada não afetou o resultado da jogada, ela permanece. Esta regra não é sobreposta por nenhuma outra regra.

16.3.1 Se a jogada resultou em um ponto, o ponto é contabilizado.

16.3.2 Se a jogada não resultou em um ponto, os jogadores afetados podem compensar qualquer desvantagem de posição causada pela falta, violação ou chamada e reiniciar a jogada com um *check*.

17. Faltas

17.1 Jogadas perigosas:

17.1.1 O descuido imprudente pela segurança de outros jogadores é considerado jogo perigoso e é tratado como falta, independentemente de como ou quando o contato ocorreu, ou se ocorreu. Essa regra não é substituída por nenhuma outra regra. Se não contestada, deve ser tratada como a falta mais relevante do item 17.

17.2 Faltas do defensor durante a recepção:

17.2.1. Uma falta do defensor ocorre quando ele inicia um contato com o receptor antes, enquanto ou imediatamente depois de um ou outro participar de uma jogada pelo disco.

17.2.2. Após uma falta defensiva de recepção não contestada, o receptor ganha a posse no local da violação. Se 14.2 se aplicar, o disco está morto até o pé de pivô ser estabelecido no ponto mais próximo da linha de pontuação. Se a falta for contestada, o disco retorna para o lançador.

17.3. Faltas forçadas:

17.3.1. Uma falta forçada ocorre quando o receptor pega o disco no ar, sofre a falta por um jogador defensivo antes de retornar ao chão, e o contato faz o receptor:

17.3.1.1. aterrissar fora dos limites do campo ao invés de dentro; ou

17.3.1.2. aterrissar na zona central ao invés de aterrissar na *end zone* que está atacando.

17.3.2 Se o receptor estava prestes a aterrissar na sua *end zone* de ataque, é considerado o ponto.

17.3.3. Quando a falta forçada for contestada, o disco retorna para o lançador na hipótese de o receptor ter aterrissado fora do limite do campo. Caso contrário, o disco permanece com o receptor.

17.4. Faltas do marcador durante o lançamento:

17.4.1. Uma falta do marcador ocorre quando:

17.4.1.1. um jogador defensivo está incorretamente posicionado (Seção 18.1), e há contato com o lançador; ou

17.4.1.2. um jogador defensivo inicia contato com o lançador, ou há um contato resultante da disputa entre o lançador e o defensor pela mesma posição não ocupada antes do lançamento.

17.4.1.3. Se a falta do marcador ocorrer antes do lançamento do disco – ressalvados os casos de lançamento em movimento (“*throwing motion*”) –, o lançador pode escolher chamar uma infração de contato, por meio da chamada “contato” (*contact*). Após a infração de contato que não for contestada, a jogada não para, e o marcador deve retornar a contagem do um (1).

17.5. *Strip fouls* – toque no disco controlado

17.5.1. A *strip foul* ocorre quando uma falta defensiva ou de marcação faz com que o lançador ou o receptor percam a posse do disco como resultado de contato ou tomada do disco da mão.

17.5.2. Se a recepção configuraria ponto, e a falta não for contestada, o ponto é concedido.

17.6. Faltas do atacante durante a recepção:

17.6.1. Uma falta do receptor atacante ocorre quando o receptor inicia contato com um jogador defensivo antes, durante ou imediatamente depois de um ou outro participar de uma jogada pelo disco.

17.6.2. Se a falta não for contestada, o resultado é uma reversão (*turnover*), e o jogador defensivo ganha a posse do disco no local da violação.

17.6.3. Se o passe for completo, e a falta for contestada, o disco retorna para o lançador.

17.7. Faltas do lançador:

17.7.1. A falta do lançador ocorre quando ele inicia o contato com um jogador defensivo que está numa posição permitida.

17.7.2. Contatos acidentais causados pelo lançador durante o lançamento não são graves o suficiente para serem considerados falta, mas devem ser evitados.

17.8 Faltas de bloqueio:

17.8.1. Faltas de bloqueio ocorrem quando um jogador toma a posição que um oponente em movimento não conseguirá evitar, ocasionando o contato. Esses casos devem ser tratados como falta de recepção ou falta indireta, a depender da aplicabilidade de cada uma.

17.9. Faltas indiretas:

17.9.1. Uma falta indireta ocorre quando o contato entre o receptor e o defensor não afeta diretamente a participação de ambos na jogada.

17.9.2. Se não contestada, o jogador que sofreu a falta pode mudar de lugar como compensação pela desvantagem de posição causada pela falta.

17.10. Faltas de compensação:

17.10.1. Se faltas forem chamadas por jogadores ofensivos e defensivos na mesma jogada, o disco retorna para o último lançador.

17.10.2 O contato não acidental que ocorre quando dois ou mais jogadores opostos se movem para o mesmo ponto simultaneamente deve ser tratado como falta de compensação.

Comentário: o defensor deve se preocupar em evitar contato antes, durante e após a tentativa de defesa do disco. Quando o defensor salta e aterrissa sobre o atacante, por exemplo, pode estar caracterizada a falta defensiva, visto que a defesa só ocorreu em virtude do contato. O atacante deve, igualmente, observar se o contato é evitável e não coloca em risco a segurança de outros jogadores antes, durante e após o lance. Geralmente, as faltas descritas nas seções acima, quando não contestadas, fazem com que a jogada continue do local onde o disco parou, com a posse mantida.

18. Infrações e violações

18.1. Infrações defensivas:

18.1.1 São infrações da marcação:

18.1.1.1. Contagem rápida (*fast count*) – quando o marcador:

18.1.1.1.1. inicia antes de o disco entrar em jogo;

18.1.1.1.2. não inicia ou não reinicia a contagem com a palavra “*stalling*” ou “contando”;

18.1.1.1.3. conta com menos de um segundo de intervalo;

18.1.1.1.4. não reduz ou não recomeça a contagem quando requerido; ou

18.1.1.1.5. não inicia a contagem a partir do número correto.

18.1.1.2. *Straddle* – quando uma linha unindo os pés do jogador defensivo cruza o pé de pivô do lançador.

18.1.1.3. *Disc space* – quando qualquer parte de um jogador defensivo está a menos de um disco de distância do torso do lançador. Contudo, se essa

situação for causada somente pelo movimento do lançador, não será considerada infração.

18.1.1.4. *Wrapping* – quando uma linha entre as mãos ou os braços dos jogadores defensivos cruza o torso do lançador, ou se qualquer parte do corpo do defensor estiver acima do ponto do pé de pivô do lançador. Contudo, se essa situação for causada somente pelo movimento do lançador, não será considerada infração.

18.1.1.5. *Double team* (dupla marcação) – ocorre quando outro jogador além do marcador individual está dentro de uma distância de (3) metros do ponto do pé de pivô do lançador, sem estar marcando outro jogador ofensivo. Contudo, apenas uma mera corrida que atravessa essa área não é considerada dupla marcação.

18.1.1.6. *Vision* – quando o jogador defensivo usa intencionalmente alguma parte de seu corpo para obstruir a visão do lançador.

18.1.2. Uma infração da marcação pode ser contestada pela defesa, o que faz a jogada parar.

18.1.3. Se, após todas as infrações de marcação listadas no Item 18.1.1, não ocorrer a contestação, o marcador deve reiniciar a contagem a partir do último número contado antes da chamada, menos um (1).

Por exemplo: O marcador chega até o número 4 em sua contagem, quando o lançador faz a chamada de *disc space*. Ele deverá, então, reiniciar a contagem a partir do “contando 3”.

18.1.4. O marcador não pode reiniciar a contagem até que todas as posições ilegais sejam corrigidas. Caso contrário, essa será uma infração subsequente da marcação.

Comentários: somente o lançador pode pedir para o seu marcador corrigir a infração. Outros jogadores podem aconselhar ou avisar o lançador, mas jamais fazer uma chamada. Sempre que o

lançador chamar uma infração, o marcador deve corrigir prontamente a infração e a contagem, mas, se houver contestação, o jogo para.

18.1.5. Em vez de chamar uma infração de marcação, o lançador pode chamar uma violação de marcação e parar a jogada se:

18.1.5.1. a contagem não for corrigida;

18.1.5.2. não houver contagem;

18.1.5.3. houver uma infração evidente; ou

18.1.5.4. houver um padrão de repetidas infrações de marcação.

18.1.6. Se o lançador realiza a chamada de infração ou de violação de marcação e tenta realizar o passe antes, durante ou após a chamada, ela não tem consequência. Portanto, se o passe for incompleto, o *turnover* permanece. Contudo, se o disco for devolvido para o lançador em virtude de outro descumprimento de regra, a contagem deve ser ajustada de acordo com a situação.

18.2 Infrações por “*travel*”:

18.2.1. O lançador pode tentar um passe a qualquer momento, contanto que esteja totalmente dentro do campo ou pelo menos com o seu pé de pivô estabelecido na área interna do campo.

18.2.1.1. No entanto, um jogador dentro do campo que salta para pegar o disco pode tentar um passe no ar antes de entrar em contato com o chão.

18.2.2. Após receber o disco e aterrissar dentro do campo, o lançador deve reduzir sua velocidade o mais rápido possível, sem mudar a direção, até estabelecer o pé de pivô.

18.2.2.1. O lançador pode lançar o disco enquanto reduz a velocidade, desde que mantenha contato com o campo de jogo ao longo do movimento de lançamento.

Comentário: a força que prolonga o movimento do jogador após a pegada do disco é chamada de *momentum*. Durante a desaceleração, há oportunidade de aproveitar a energia do *momentum* e acrescentá-la ao passe subsequente sem que se configure *travel*.

18.2.3 O lançador pode mudar a direção apenas quando estabelecer o pé de pivô, onde uma parte do seu corpo deve se manter em constante contato com um ponto específico do campo de jogo, chamado de “ponto de pivô”.

18.2.4 Um lançador que está deitado ou de joelhos não precisa estabelecer um pé de pivô.

18.2.4.1. Se ele se levantar, não será um *travel*, desde que o pé de pivô seja estabelecido no mesmo local.

18.2.5. Uma infração de *travel* ocorre se:

18.2.5.1. o lançador estabelecer o pé de pivô em um ponto incorreto do campo de jogo;

18.2.5.2. o lançador mudar de direção antes de estabelecer o pé de pivô ou lançar o disco;

18.2.5.3. após a recepção, o lançador não diminuir a sua velocidade o mais rápido possível.

18.2.5.4. o lançador não mantiver o pé de pivô estabilizado até o lançamento do disco;

18.2.5.5. o lançador não mantiver contato com o campo de jogo ao longo do movimento de lançamento; ou

18.2.5.6. se o jogador propositalmente atrapalhar-se com o disco para se mover em qualquer direção.

18.2.6 Após a chamada de uma infração de *travel* não contestada, a jogada não para.

18.2.6.1. O lançador estabelece o pé de pivô no local correto, indicado pelo jogador que realizou a chamada de *travel*. Isso deve ocorrer sem o atraso de qualquer um dos jogadores envolvidos.

18.2.6.2. Quando a contagem for pausada, o lançador não pode lançar o disco, até que o pé de pivô seja estabelecido no local correto.

18.2.6.3. O marcador deve dizer contando (“*stalling*”) antes de reiniciar a contagem.

18.2.7 Se, após uma infração de *travel*, mas antes da correção do pé de pivô, o lançador lança e completa o passe, o time defensivo pode chamar uma violação de *travel*. A jogada para e o disco retorna para o lançador, que deve retornar para o local ocupado no momento da infração. A jogada reinicia com o *check*.

18.2.8. Se, após uma infração de *travel*, o lançador faz um passe incompleto, a jogada continua.

18.2.9. Após uma infração de *travel* contestada em que o lançador não lançou o disco, a jogada para.

Comentários: Qualquer jogador da defesa pode chamar *travel*, desde que ele fundamente a chamada, pois um *travel* que não afete a jogada não é uma boa demonstração de Espírito de Jogo. Quando algum jogador defensivo chamar *travel*, a jogada não para, ou seja, os demais jogadores podem se movimentar livremente caso a jogada não seja contestada pelo lançador.

18.3. Violação por “*pick*”:

18.3.1 Se o jogador defensivo está marcando um jogador ofensivo e este se movimenta de modo que a marcação seja impedida pelo posicionamento de outro jogador, o jogador defensivo pode chamar “*pick*”. Contudo, não será *pick* se o atacante marcado e o jogador que obstruiu a passagem estiverem fazendo uma jogada pela o disco.

18.3.1.1 Antes de fazer a chamada de “*pick*”, o defensor pode atrasar a chamada por 2 segundos para determinar se a obstrução afetará a jogada.

18.3.2 Se a jogada for interrompida, o jogador obstruído pode se mover para a posição acordada que ocuparia se a obstrução não tivesse ocorrido, a menos que especificado de outra forma.

18.3.3. Todos os jogadores devem se esforçar razoavelmente para evitar a ocorrência de *picks*.

18.3.3.1 Durante qualquer parada, os jogadores opostos podem concordar em ajustar levemente suas posições para evitar potenciais *picks*.

Comentários: o *pick* só acontece com defensores e deve ser chamado quando estes são impedidos, por um jogador qualquer, de acompanharem o jogador ofensivo que estavam marcando. O elemento mais importante para uma chamada de *pick* é o quanto essa falta impactou a jogada. Caso um jogador chame *pick*, e todos os demais escutem e parem de correr, mas ainda assim o lançador faz o passe, o *pick* afetou a jogada. Quando o disco já está no ar e acontece um *pick*, o quanto esta violação afetou o jogador defensivo em acompanhar o atacante? Se o jogador atacante falha em segurar o disco, é considerado um *turnover*. Contudo, se foi um *pick* entre outros jogadores fora da jogada, deve-se manter a posse com o novo lançador (em caso de passe completo), enquanto os demais jogadores ajustam suas posições.

Resumindo: se o *pick* aconteceu antes do passe e foi chamado, o jogo para e os passes subsequentes são anulados. Se o disco já saiu da mão do lançador, deve ser determinada a posse antes da possível discussão do *pick*. Tentar pegar o disco ou “fazer uma jogada pelo disco” não configura um *pick*.

19. Paradas

19.1. Parada por lesão (*injury*):

19.1.1. Uma parada por lesão pode ser chamada pelo jogador machucado ou por qualquer jogador do seu time.

19.1.2. Se o jogador tiver uma ferida aberta ou sangrando, a parada por lesão deve ser chamada, e o jogador deve ser imediatamente substituído, não devendo retornar ao jogo até que a ferida seja tratada ou curada.

19.1.3. Se a lesão não for causada por um oponente, o jogador deve escolher ser substituído ou cobrar um *time-out* do seu próprio time.

19.1.4. Se a lesão for causada por um oponente, o jogador pode escolher ficar ou ser substituído.

19.1.5. Se o jogador lesionado tiver dominado o disco e, em consequência da lesão, deixar o disco cair, este jogador permanece com a posse do disco.

19.1.6. A parada por lesão é considerada como tendo sido chamada no momento da lesão, a menos que o jogador lesionado escolha permanecer na jogada antes de a parada ser chamada.

19.1.7. Se o disco estiver no ar quando a parada por lesão for chamada, a jogada continua até que o passe seja receptado ou o disco caia no chão. Se a lesão não for resultado de uma falta, a conclusão ou *turnover* permanece, e a jogada se reinicia no local após a parada.

19.2. Paradas técnicas

19.2.1. Qualquer jogador que reconhecer uma condição que coloca em risco os jogadores pode fazer uma parada técnica para interromper a jogada. A jogada deve parar imediatamente.

Por exemplo, em situações de tempestade de raios, animais atravessando o campo, objetos sendo arrastados pelo campo por conta do vento etc.

19.2.2. O lançador pode chamar uma parada técnica durante a jogada para substituir um disco seriamente danificado.

19.2.3. Após uma chamada de parada técnica:

19.2.3.1. se a chamada ou a questão não tiverem afetado a jogada, a conclusão ou o *turnover* permanece, e a jogada se reinicia do local;

19.3.2.2. se a chamada ou questão tiver afetado a jogada, o disco retorna para o lançador.

19.3. Se um jogador for substituído após uma lesão ou parada técnica devido a equipamento ilegal, o time oposto pode também escolher um jogador para substituição.

19.3.1. Jogadores substituídos devem assumir por completo a função do jogador que substituiu (posição, posse, contagem etc.).

20. *Time-outs*

20.1. Para chamar *time-out*, o jogador deve formar um “T” com as suas mãos ou com uma mão e o disco e deve fazer a chamada de “*tempo*” (*time-out*) de forma audível para os jogadores de oposição.

20.2. Cada time pode ter dois (2) *time-outs* por meio-tempo.

20.3. Após o início de um ponto e antes de os dois times sinalizarem que estão prontos, um jogador de qualquer um dos times pode chamar *time-out*. O *time-out* estende o tempo entre o início de um ponto e o subsequentemente *pull* (lançamento inicial) em setenta e cinco (75) segundos.

20.4. Após o *pull*, somente o lançador com a posse do disco que não caiu no chão pode chamar um *time-out*. O *time-out* se inicia quando o “T” é formado e dura (75) segundos. Após um *time-out*:

20.4.1 substituições não são permitidas, exceto por lesão;

20.4.2. a jogada é reiniciada a partir do ponto do pé de pivô;

20.4.3. o lançador permanece o mesmo;

20.4.4. todos os outros jogadores ofensivos podem se posicionar em qualquer ponto do campo de jogo;

20.4.5. uma vez que os jogadores ofensivos selecionaram suas posições, os jogadores defensivos podem se posicionar em qualquer ponto do campo de jogo;

20.4.6. a contagem permanece a mesma, a menos que o marcador tenha sido trocado.

20.5. Se o lançador tentar chamar um *time-out* quando o seu time não tiver mais *time-outs*, a jogada é parada. O marcador deve, então, adicionar dois (2) segundos na contagem que ele faria antes de reiniciar a jogada com o *check*. Se a contagem resultar em dez (10) ou acima, configura-se um “*stall-out*” (fim do tempo de lançamento), ou seja, ocorre um *turnover*.

Comentário: após um *time-out*, ambos os times podem posicionar os jogadores em qualquer lugar do campo, exceto o lançador, que permanece onde o tempo foi chamado. Após os jogadores do ataque se posicionarem, a defesa se posiciona e sinaliza estar pronta. Em seguida, o marcador realiza o *check in*, e todos os jogadores podem se mover. O número de tempos permitidos pode variar de campeonato para campeonato, assim como sua duração. O importante é que, ao final do tempo determinado, o jogo deve recomeçar sem atrasos.

Referências

AKINBOLA, M. et al. Ultimate frisbee injuries in a collegiate setting. **The International Journal of Sports Physical Therapy**, v. 10, n. 1, fev. 2015.

ALMEIDA, M. A. et al. A construção de consensos em esportes competitivos - um estudo de caso: Ultimate Frisbee. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 9, n. 12, p. 29-42, jan./jun. 2008.

BUTLER, J. I. **Playing fair**: using student-invented games to prevent bullying, teach democracy, and promote social justice. Champaign: Human Kinetics. 2016.

GRECO, P. J.; BENDA, R. (Orgs.). **Iniciação esportiva universal 1**: Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG. 2007.

GRECO, P. J. (Org.). **Iniciação esportiva universal 2**: Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora UFMG. 2007.

KRUSTRUP, P.; MOHR, M. Physical demands in competitive Ultimate Frisbee. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 29, n. 12, p. 3386-3391, dez. 2015.

LESLIANNE, E.Y. et al. The Ultimate Frisbee Injury Study: The 2007 Ultimate Players Association College Championships. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 20, n. 4, p. 300-305, jul. 2010.

MARTINS, M. C. et al. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 95, n. 2, p. 192-199, ago. 2010.

MENDES NETTO, R. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, João Pessoa, v. 10, n. 34, p. 47-54, out./dez. 2012.

NAHAS, M. V. et al. Physical activity and eating habits in public schools from different regions in Brazil: the *Saúde na Boa* project. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 270-277, jun. 2009.

NOBRE, M. R. et al. Prevalências de sobrepeso, obesidade e hábitos de vida associados ao risco cardiovascular em alunos do ensino fundamental. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 52, n. 2, p. 118-124, mar./abr. 2006.

OLIVEIRA, E. et al. Sistematização do Ultimate Frisbee para a prática de ensino na escola: uma proposta para diversificação de conteúdo. *Revista Cadernos de Formação RBCE*. No prelo.

PUCCI, G.C.M.F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n.1, 166-179, fev. 2012.

QUADROS, T. M. et al. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 11, n. 5, p. 724-733, out. 2009.

VLAHAKIS, P. Rules without referees. **Contexts**, [S.I.], v. 15, n. 4, p. 62-64, dez. 2016.

WORLD FLYING DISC FEDERATION. **WFDF Rules of Ultimate 2017**. Colorado, 2017.

GLOSSÁRIO:

Afetar a jogada

Uma violação, falta ou infração afeta a jogada se for razoável supor que o resultado da jogada específica poderia ter sido significativamente diferente caso o descumprimento não tivesse ocorrido.

Brick

Ponto assinalado na zona central, para onde o lançador deve levar o disco após um *pull* que caiu diretamente fora do campo de jogo. Fica localizado no centro entre as linhas laterais do campo e a dezoito (18) metros da *end zone* em um campo regular de Ultimate.

Callahan

Ocorre quando um defensor intercepta um passe e domina o disco dentro da *end zone* que está atacando, caracterizando um ponto com a assistência do time adversário.

Disc space

Infração chamada quando o marcador está muito próximo do lançador, impossibilitando ou restringindo seus movimentos. O marcador deve estar a pelo menos um disco de distância do corpo e pé de pivô do lançador.

Double team (marcação dupla)

Quando dois jogadores defensivos estão reagindo aos movimentos do lançador dentro de um raio de três (3) metros. É uma infração bastante comum em defesas do tipo zona.

Falta

Geralmente remete a lances onde há contato entre jogadores. As faltas relacionadas à preocupação com o bem-estar físico dos jogadores são abordadas na Seção 17: faltas defensivas e ofensivas.

Infração

São chamadas que não param o jogo. Só há a necessidade de o infrator fazer correções, se ele concordar que fez algo errado. Infrações são mais comuns entre marcador e lançador.

Melhor perspectiva

A visão mais clara da jogada por parte de um jogador, que tem um ponto de vista ótimo sobre os jogadores envolvidos, o disco, o chão, as linhas etc., podendo contribuir com informação para auxiliar na resolução de uma chamada.

Pick

É uma violação que só acontece com jogadores defensivos. Quando um jogador defensivo estiver defendendo um jogador ofensivo dentro de um raio de três (3) metros, e seu movimento for impedido, ou seja, se ele não conseguir acompanhar o atacante por interferência de qualquer outro jogador, a jogada para, e ele poderá recuperar a distância perdida.

Straddle

É uma infração que estará configurada se uma linha imaginária unindo os pés do marcador cruzar o pivô do lançador. O marcador deve, então, corrigir a posição de seu corpo e sua contagem.

Strip foul

Ocorre quando um receptor tem controle suficiente sobre um disco e o perde devido a contato iniciado por jogador defensivo ou por ter o disco arrancado de suas mãos.

Travel

Infração chamada quando o lançador falha em desacelerar o mais rápido possível ou faz curvas com o disco em mãos enquanto freia. Está configurado, também, quando o lançador falha em manter o pé de pivô em contato com o chão em um mesmo ponto.

Violação

Consiste nas chamadas que param o jogo ou na reincidência da mesma infração pelo mesmo jogador. Quando ouvirem “violação”, todos os jogadores devem fazer a chamada ecoar

para que a jogada seja interrompida rapidamente. Por exemplo: o lançador chama “*fast-count*”, mas o marcador não volta a contagem como deveria. Quando o lançador precisar indicar novamente que a contagem está muito rápida, ele deve chamar “*violação*”, e a jogada para.

Vision

O marcador não pode atrapalhar propositalmente a habilidade do lançador em ver o jogo. Caso algum item dos defensores atrapalhe a visão dos lançadores, isso deve ser corrigido se possível.

Wrapping

É uma infração que estará configurada se uma linha imaginária unindo as mãos do defensor cruzar o torso ou o pé de pivô do lançador, devendo o marcador corrigir seu posicionamento. Um jogador não pode abraçar outro durante a marcação, sendo mais indicado fazê-lo na *sideline*.

Sideline (linha lateral)

As linhas laterais são consideradas fora do campo. Se um receptor, ao dominar o disco, está em contato com a linha lateral, ele está fora. É encorajado que os jogadores reservas fiquem na lateral do campo para auxiliar na comunicação de suas equipes, entretanto, eles devem estar a pelo menos três (3) metros para não atrapalhar o jogo.

Golden Goal (Gol de Ouro)

Deve-se observar como o regulamento do torneio descreve situações de jogo em casos de empate. O mais comum é que ambas as equipes joguem o último ponto valendo a vitória e encerrando o jogo, mesmo que o limite de tempo seja extrapolado. É conhecido também como “*Universe Point*”.

Momentum

É a continuidade do movimento de um corpo que está em desaceleração. Um atacante correndo em direção ao disco não consegue parar seu movimento imediatamente, visto que o seu *momentum* o carrega para frente. É o que ocorre também com o braço do lançador após lançar o disco, pois ele continua em movimento por mais alguns centímetros graças ao *momentum*.

Time-out

É quando o lançador para o jogo para que sua equipe tenha oportunidade de definir uma estratégia, beber água ou com o intuito de quebrar o ritmo de jogo. O tempo de um *time-out* é determinado pelo regulamento do torneio, e o jogo deve começar logo após acabar o tempo.

Iniciar contato

É o contato resultante do movimento direcionado para um oponente que se posiciona ou que se desloca legalmente. Por exemplo: se um defensor inicia contato com um receptor que espera o disco parado, ele é o infrator. Se um lançador se move ao encontro do corpo de seu marcador, sendo que este se encontra posicionado de acordo com as regras, o lançador é o infrator, pois ele inicia o contato.

Contato acidental

Qualquer contato não intencional, isento de perigo e que não afeta a jogada, não devendo, portanto, ser tratado como falta.

Fast count (contagem rápida)

Infração cometida pelo marcador que conta em intervalos menores do que um segundo ou que começa a contar antes de o receptor demonstrar controle do disco.

Play on (segue o jogo)

Termo dito pelos jogadores após uma chamada – falta, infração ou violação – ser resolvida ou retirada, para que o jogo continue sem pausas desnecessárias. Também é dito para evitar uma chamada passível de ser desconsiderada pelo fato de não afetar o jogo. Uma vez dito “*play on*” com a concordância dos jogadores da defesa e do ataque, a chamada é considerada como não feita.

Injury (lesão)

Chamada para casos de lesão em campo. Pode ser chamada pelo jogador lesionado ou por um colega de equipe, sendo que jogadores adversários podem parar o jogo em virtude do Espírito de Jogo. Se o jogador se machuca sozinho, deve decidir rápido se continuará em campo ou se sua equipe deverá pedir um *time-out* para que ele se recupere, nos casos em que for permanecer em campo.

Lançamento em movimento (*throwing motion*)

Ocorre quando o lançador transfere *momentum* para um passe enquanto desacelera sua corrida. Como não há fixação de pé de pivô, não se pode mover o tronco ou pivotar antes de o passe ser feito.