



Ultimate Frisbee

Regulamento Específico

www.madeira.gov.pt/dre | Direção de Serviços do Desporto Escolar



REGRAS OFICIAIS DE MINI ULTIMATE FRISBEE - MUF

Aprovadas pelo Associação Portuguesa de Ultimate Frisbee serem aplicadas em todas as organizações realizadas no País a menos que a Associação produza um regulamento específico ou autorize alteração que beneficiem a atividade e a criança.

REGRA N.º 1 - MUF

Art.º 1.º – **DEFINIÇÃO de JOGO.** O MUF é um jogo baseado no *Ultimate Frisbee* adaptado a crianças entre os 8 e os 12 anos.

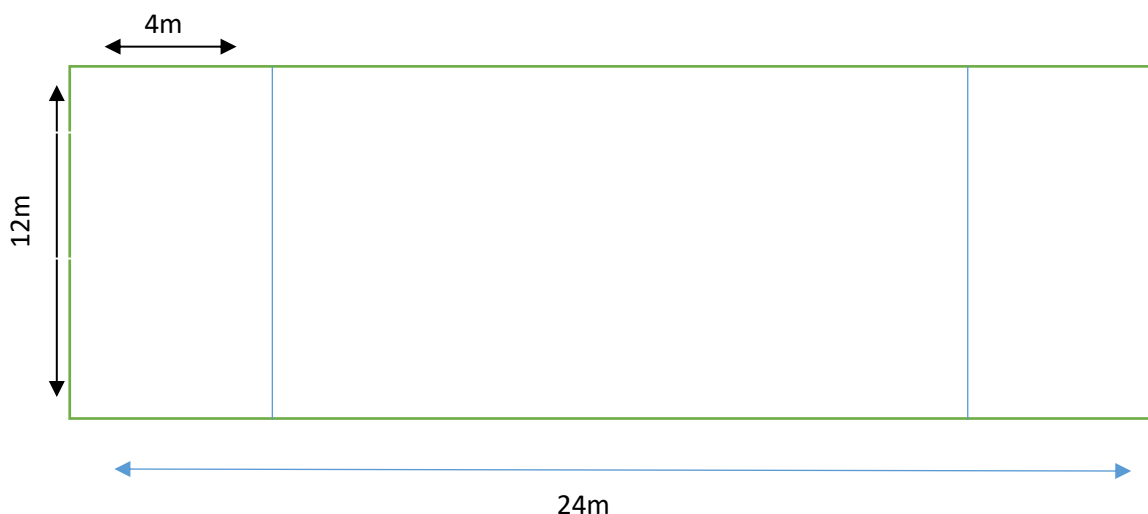
Art.º 2.º – **FINALIDADE.** O MUF é um jogo desportivo coletivo que é realizado entre duas equipas de 4 jogadores cada uma. O objetivo de cada equipa é agarrar o disco na zona de concretização da equipa contrária e evitar que esta faça o mesmo na sua, respeitando sempre as regras do jogo.

REGRA N.º 2 – INSTALAÇÕES E MATERIAL

Art.º 3.º – **TERRENO de JOGO.** As dimensões do terreno de jogo são: - Comprimento: 24 metros - Largura: 12 metros - Zona de concretização: 4 metros. São permitidas dimensões superiores e mesmo inferiores com a condição de se respeitarem as proporções.

Art.º 4.º – **LINHAS de MARCAÇÃO.** As linhas dum campo de MUF são idênticas às de um campo normal de *Ultimate Frisbee*.

Estão traçadas: - As linhas laterais e finais - As linhas de zona final (zona de concretização)





Art.º 6.º – **O DISCO.** O Disco deve ser circular, poderá ser de borracha, esponja ou de plástico: - Perímetro: de 20 a 25 cm - Peso: de 90 a 145 gramas.

REGRA Nº. 3 – AS EQUIPAS

Art.º 7.º – **AS EQUIPAS.** Cada equipa é formada por 8 jogadores, um dos quais é o capitão: 4 jogadores em campo, a partir do 2.º Ciclo é obrigatório que em campo estejam 2 rapazes e 2 raparigas - 4 suplentes (obrigatórios)

Art.º 8.º – **O EQUIPAMENTO.** Os jogadores da mesma equipa devem vestir camisolas da mesma cor e cada jogador deve ter colocado um número na frente e nas costas da camisola.

REGRA N.º 4 – O JOGO

Art.º 10.º – **TEMPO de JOGO.** O jogo constará de 25 minutos.

O cronometrista conta o tempo de jogo sem nenhuma interrupção, salvo casos excecionais a assinalar pelos capitães de equipa

Art.º 11.º – **CONTAGEM de PONTOS.** Cada ponto intercetado dentro da zona de concretização – 1 ponto O jogo termina com a primeira equipa a chegar aos 9 pontos.

REGRA N.º 5 – SUSBTITUIÇÃO DE JOGADORES

Art.º 12.º – **AS SUBSTITUIÇÕES.** Só pode haver substituições de jogadores, aquando do reinício do jogo após a marcação de um ponto.

REGRA N.º 6 – REGRAS TÉCNICAS

Art.º 13.º – **FORMA de JOGAR com o DISCO.** Tanto no MUF como no *Ultimate Frisbee* joga-se com as mãos. Pode-se passar em qualquer direção, dentro dos limites descritos nas regras do jogo.

Dar socos ou pontapés no disco é uma violação às regras.

Art.º 14.º – **PROGRESSÃO com o DISCO.** Um jogador não pode correr com o disco. Um jogador portador do disco poderá o utilizar um pé fixo (pé *pivot*).

Art.º 15.º – **ROTAÇÃO.** Um jogador que recebe o disco parado ou depois de receber o disco pára legalmente, tem direito a fazer uma rotação. Rodar é deslocar um pé ao redor de outro enquanto este permanece em contacto com o solo (pé *pivot*).

Art.º 16.º – **REGRA dos 10 SEGUNDOS.** Um jogador estritamente marcado não pode conservar o disco em seu poder mais de 10 segundos. As violações a esta regra têm como penalização a perda da posse do disco.



REGRA N.º 7 – VIOLAÇÕES E PENALIZAÇÕES

Art.º 17.º – **AS VIOLAÇÕES.** Depois de uma violação o disco é reposto no mesmo local onde foi efetuada a falta por um jogador adversário daquele que cometeu a infração.

Art.º 18.º – **REPOSIÇÃO do DISCO EM JOGO.** O jogador tem 10 segundos para repor o disco a partir do momento em que este é posto à sua disposição.

Durante a reposição o jogador adversário deverá estar à distância de um disco entre os 2 jogadores.

REGRA N.º 8 – REGRAS E CONDUTA

Art.º 19.º – **REGRAS de CONDUTA.** No MUF, como no *Ultimate Frisbee*, os jogadores têm de dar mostras continuamente do melhor espírito de correção e desportivismo. Numa modalidade que é reconhecida pela ausência de árbitros, todo o jogador que se mostrar desrespeitoso ou incorreto deve ser substituído e não deve jogar mais nesse jogo.

No MUF e no *Ultimate Frisbee* não são permitidos contactos.

Os jogadores que sejam atacantes ou defensores devem evitar os contactos com os adversários. Nunca se deve esquecer que o adversário é um companheiro de jogo.

Art.º 20.º – **REGRA GERAL sobre os CONTACTOS.** Quando há contacto entre 2 adversários, devemos perceber se este, foi cometido voluntariamente ou não, e tomar as decisões convenientes.

Art.º 21.º – **RESPONSABILIDADE do CONTACTO.** O contacto entre 2 adversários, o jogador que o provocou com intenção ou que não conseguiu evitá-lo cometerá falta e deverá assumir a mesma.

Art.º 22.º – **FALTAS do DEFENSOR.**

Obstrução /Pick – é o contacto pessoal com interposição do corpo que impede a progressão dum adversário que não está ou não na posse do disco.

Segurar – é o contacto pessoal com um adversário que impede a sua liberdade de movimentos.

Empurrar – é provocar contacto estando a marcar um adversário sem estar colocado entre o disco e a zona de concretização.

Art.º 23.º – **FALTAS do ATACANTE.** Passagem à força é o contacto ocasionado por um atacante com um defensor situado no seu caminho ou com 2 adversários entre os quais tente passar sem ter espaço.



Art.º 24.º – **FALTAS e PENALIZAÇÕES.** A falta surge quando um jogador contacta fisicamente com um adversário.

Se a falta for ao atacante na posse do disco: - Se o disco for agarrado pelo destinatário, o jogo poderá prosseguir.

COMENTÁRIOS ÀS REGRAS

O MUF é um jogo que deve ser para as crianças e não só, uma diversão, uma distração, um prazer.

Embora deva obedecer a certas regras indispensáveis, há que evitar a aplicação demasiado rígida desta, para que não desconcerte ou desanime a criança/jogador.

Esta tem de aprender a respeitar o regulamento do jogo, mais pelo desejo de melhorar

A competição é o centro de partilha de conhecimentos, é uma forma de ensino fundamental para a vida e uma preparação para a vida adulta.

O regulamento do jogo deve interpretar-se com grande flexibilidade, conciliando-se o vigor de algumas regras indispensáveis com uma maior liberdade nas aplicações de outras, respeitando sempre o crescimento da criança/jogador.

- No MUF o maior prémio é o do Fair Play que terá SEMPRE uma dimensão maior que a do 1.º classificado.
- Os Professores concederão uma importância especial às regras do comportamento.

O MUF é um poderoso meio de educação, no qual as virtudes morais, os princípios éticos e o “fair play” adquiridos nesta idade repercutirão no comportamento do indivíduo pela vida fora.

Há que saber julgar os contactos acidentais fruto do entusiasmo pela disputa do disco e pela falta de domínio corporal ou de técnica.

Para proteger a integridade dos participantes, sempre que uma ação se apresenta mais dura, o contacto deverá ser punido. Ensinar isto às crianças/jogadores desde o início é conduzi-las no caminho correto para enormes progressos no jogo e na vida.



CONCLUSÃO

Deve-se praticar o Mini Ultimate Frisbee observando as regras de uma forma pacífica e através do respeito mútuo. É preferível a camaradagem, um sorriso, a amabilidade e a correção que o autoritarismo, a discórdia, a contestação e as incorreções.

Estas regras pretendem ilustrar a maneira divertida, o convívio, a alegria e o desejo de voltar a jogar MUF apanágio deste grande desenvolvimento a nível Internacional.