

## КРАТКИЕ ПРАВИЛА АЛТИМАТА

Легенда:

«кратко» – это то, что можно ответить бабушке, если она спросит. Достаточно прочитать «кратко» в каждом разделе и можно смотреть игру по телевизору и обсуждать с другими бабушками на скамейке;

«надо знать» - это минимум знаний, необходимый для посещения командных тренировок и участия в небольших турнирах\* (здесь представлена выжимка из официальных правил всемирной федерации алтимата – WFDF – последней редакции 2017 года); этого также будет достаточно для прохождения базового теста на знание правил на сайте [rules.wfdf.ru](http://rules.wfdf.ru);

«что еще» - дополнительная информация, которая может даже выходить за рамки официальных правил WFDF, но, тем не менее, может быть интересна и полезна игроку.

\*Если твоя команда регулярно принимает участие в турнирах, аккредитованных ФФДР, или международных турнирах, Комитет ФФДР по Духу Игры настоятельно рекомендует прочитать полную редакцию правил (и делать это раз в год перед началом сезона)

### КРАТКО: САМОЕ ОСНОВНОЕ

- Алтимат — командный вид спорта, в котором в качестве снаряда используется летающий диск.
- Играют две команды, от каждой одновременно на поле находятся по 7 человек (по 5 в зале и на песке).
- Цель каждой команды — занести очко. Для этого игрок команды должен поймать диск в зачетной зоне соперника.
- Бегать с диском запрещено.
- В случае незавершенного паса (потери) происходит переход владения, т.е. защищавшаяся команда берет диск и начинает атаковать, и наоборот.
- Алтимат — неконтактный вид спорта, в котором роль судей исполняют сами игроки. В своем поведении на поле игроки руководствуются Духом Игры (см. пункт ДУХ ИГРЫ).

### ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

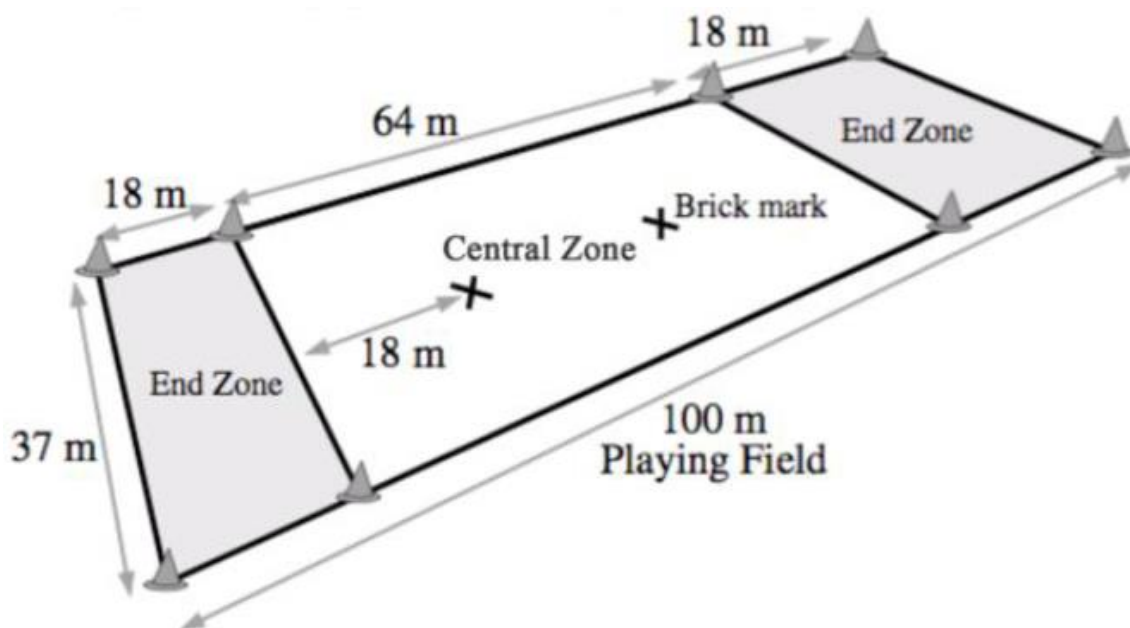
#### ПОЛЕ

Кратко:

- Примерно половина футбольного, если разрезать вдоль.

Надо знать:

- Размер **игрового поля (улица)** – 100м на 37м. (40 на 20 зал).
- Размер **зачетных зон (улица)** – 18м на 37м. (6 на 20 зал)
- Соответственно, размер **центральной зоны (улица)** – 64м на 37м. (28 на 20 зал)
- Отметка **«брик»** - в 18м (либо 6м. в зале) от передних линий каждой из зачетных зон в середине центральной зоны.
- **Линии периметра игрового поля не являются частью поля**, т.е. это аут.
- **Передние линии зачетных зон являются частью центральной зоны.**



Что еще:

- На разных соревнованиях размеры полей (и расстояние до точки «брик») могут сильно отличаться (в зале и на песке, естественно, тоже), реальные размеры полей стоит заранее узнавать у организаторов.

## ВРЕМЯ ИГРЫ

Надо знать:

- Стандартом международных соревнований является игра длиной в 100 минут или до достижения одной из команд 15 очков.
- Игра в 100 минут означает, что если по прохождении этого времени ни одна из команд не набрала 15 очков, то доигрывается очко, во время которого вышло время и:
  - Если одна из команд все же набирает 15 очков, то на этом игра заканчивается.
  - **Если ни одна из команд не набирает 15 очков**, то к самой высокой цифре на табло со счетом прибавляется 1 очко, после чего команды играют до этого нового максимального счета (т.е. если после окончания времени и доигрывания очка счет был 7:9, то эта игра будет до 10 очков).
- В игре также есть халфтайм – перерыв длиной в 10 минут в середине игры.

Что еще:

- Опять же, на многих турнирах (практически всех турнирах в России) и в разных форматах (зал, песок) время игры, время наступления и длина халфтайма, а также максимальное количество очков, могут существенно отличаться, все это стоит заранее узнавать у организаторов.
- В профессиональных лигах в Северной Америке (AUDL и MLU) сейчас используется формат, более привычный для других видов спорта, – там просто играют до окончания времени. Счет некоторых игр может достигать 35-40 очков у одной команды.

## ЧТО ТАКОЕ «ЧЕК»

Надо знать:

- **«Чек»** - стандартная процедура возобновления игры после урегулирования различных ситуаций на поле.
- После остановки игры и до того, как сделан «чек» все игроки должны оставаться на том месте, где они были в момент остановки. Если кто-то начал двигаться до «чека», он должен вернуться на место, и «чек» должен быть сделан повторно.
- Обычно «чек» делает защитник, аккуратно касаясь рукой диска в руках нападающего. Это означает, что игра началась.
- В определенных ситуациях, когда защитника рядом нет, нападающий сам может сделать «чек» (это называется «сэлф чек»), коснувшись диском земли и произнеся **«диск ин»**.

## ВВОД ДИСКА («ПУЛЛ»)

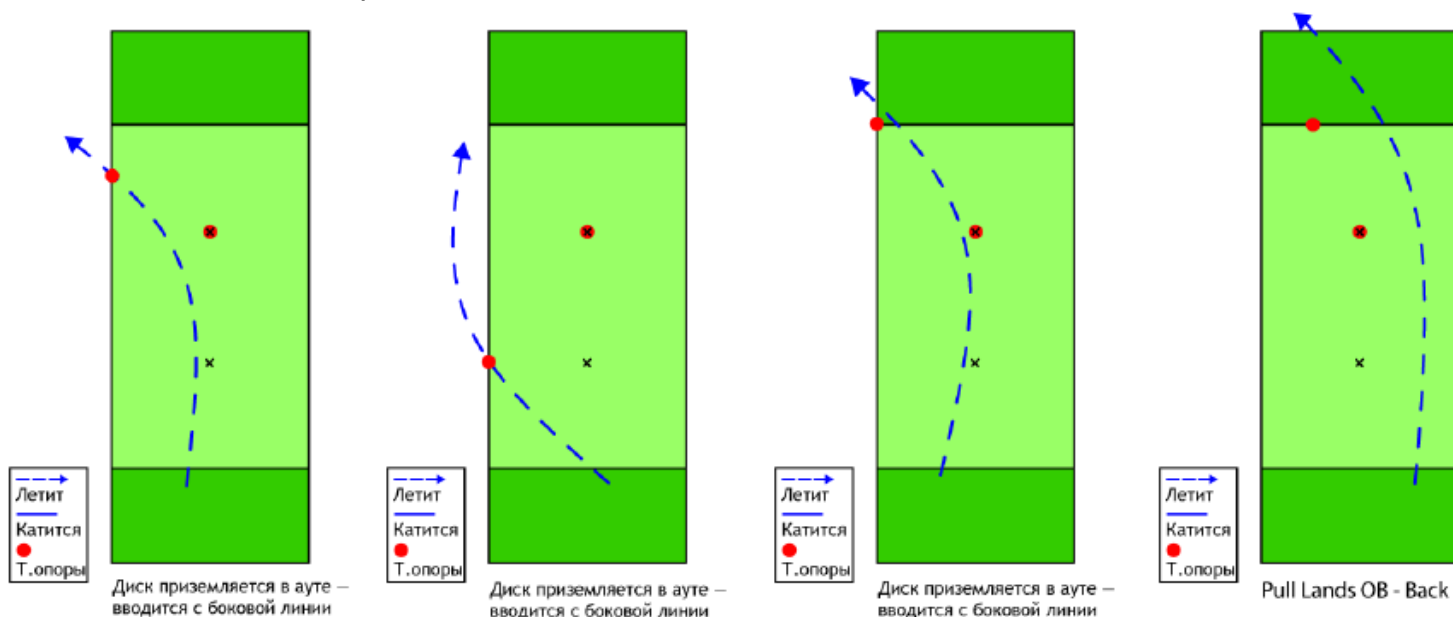
Кратко:

- Каждое очко начинается с ввода диска (**«пулла»**) одной из команд, после чего команда, принимающая пулл, становится атакующей, а другая (та, которая делала пулл) – защищающейся.

Надо знать:

- Все игроки команды, которая делает пулл (защищающаяся команда), **должны оставаться внутри своей зачетной зоны** до того момента, как бросающий пулл игрок выпустит диск из рук. В противном случае соперник может объявить «оффсайд» и пулл придется перебрасывать.
- Все игроки команды, которая принимает пулл (атакующая команда), **должны стоять одной ногой на передней линии своей зачетной зоны** до того момента, как бросающий пулл игрок из противоположной команды выпустит диск из рук. В противном случае соперник может объявить **«оффсайд»** и пулл придется перебрасывать.
- Как только диск выпущен, все игроки могут двигаться в любых направлениях.
- Ни один из игроков защищающейся команды не может касаться диска, пока этого не сделает игрок атакующей команды или пока диск не коснется земли.
- **Если диск упал в поле или пойман атакующим игроком в пределах поля**, то атака начинается с точки, где диск упал/пойман.

- Если диск улетел в аут, то атака начинается с отметки «брик» (любой игрок атаки) должен поднять одну руку над головой до момента, когда он или его сокомандник поднимут диск, при этом «брик» отменить нельзя) или с линии центральной зоны в точке, ближайшей к той, где диск вылетел в аут (например, если диск вылетел в аут точку А задней линии зачетной зоны, то атака начинается с точки В передней линии зачетной зоны напротив точки А).
- Если диск сначала коснулся поля, а потом выкатился в аут, то атака начинается с линии центральной зоны в точке, ближайшей к той, где диск выкатился в аут (аналогично предыдущему пункту).
- Для начала атаки после пулла делать «чек» не нужно.
- Если атакующая команда **попыталась поймать пулл и не смогла** (игрок коснулся диска и выронил его), то это считается потерей, т.е. переходом владения к противоположной команде.



Что еще:

- Делать пулл специально таким образом, чтобы сопернику было сложно его принять (например, максимально сильно брошенный хаммер или блэйд в зальном алтимате), не запрещается, но считается признаком плохого Духа Игры.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ С ДИСКОМ

Кратко:

- Бегать с диском в руках запрещено.

Надо знать:

- Любой игрок, который только что поймал диск (атакующий, который ловит пас от своего игрока, или защитник, который перехватывает пас соперника), **обязан как можно быстрее остановиться.**

- После остановки и до следующего броска одна нога игрока с диском всегда должна оставаться на месте (**опорная нога**), при этом другая нога может свободно перемещаться.
- Если игрок с диском не останавливается достаточно быстро, в процессе остановки меняет направление движения, отрывает от земли или переставляет опорную ногу после полной остановки, то **любой игрок команды защиты**, заметивший это, может объявить **«трэвэл»**.
- В случае «трэвэла», игрок с диском обязан вернуть опорную ногу туда, где ей положено быть и продолжить игру без остановки. Игрок, объявивший тревел, может подсказать, куда конкретно нужно вернуться.
- Если игрок с диском после того, как ему объявили «трэвэл», успел совершить пас, то: А) **если пас прошел**, то игра останавливается, игроки обеих команд возвращаются туда, где были, когда был объявлен «трэвэл», а диск возвращается обратно бросающему, который **должен вернуться на то место, где он бы был, если бы «трэвела» не было**, после чего игра возобновляется через «чек», В) **если пас не прошел**, это потеря (как будто «трэвэла» не было).
- Если игрок с диском не согласен с объявленным «трэвэлом», игра останавливается.

Что еще:

- Бросок, совершенный во время того же прыжка, что и ловля диска, это не «трэвэл». В случае, когда это делается во время выпрыгивания игрока в аут (т.е. когда игрок приземлился бы с диском в аут, и была бы потеря), это называется «грэйтест» и считается одним из самых сложных и зрелищных действий в алтимате.
- Бросок из положения лежа или стоя на колене также не считается «трэвелом».
- Перемещение вместе с намеренным подбиванием/подбрасыванием диска без фиксации – это «трэвел».

## ПРАВИЛО 10-И СЕКУНД

Кратко:

- У игрока с диском есть 10 секунд (8 секунд в зале) на то, чтобы совершить бросок.

Надо знать:

- 10 (8) секунд, положенные на совершение паса, считает игрок команды защиты (в этом случае этот защитник является **«маркером»**). Он может делать это, только **находясь менее, чем в 3 метрах (в 2м. в зале)** от игрока с диском. (Соответственно, если никто не считает до 10 (8), то диск может быть в руках у атакующего сколько угодно долго).
- Маркер может начать считать, как только игрок установил контроль над не вращающимся диском, проще говоря, поймал, во время розыгрыша, либо установил опорную ногу после перехода владения. Для этого маркер должен произнести слово **«столинг»**, а затем считать с 1 до 10 (8), с перерывом в 1 секунду между каждой цифрой (между «столинг» и «1» пауза не нужна).

- Если маркер успевает произнести букву «т» слова «тэн» (10 по англ.), а атакующий еще не выпустил диск из рук, то маркер в праве объявить «стол аут», после чего происходит переход владения. При этом диск может поднять и ввести в игру любой игрок команды, не обязательно тот, который досчитал до 10 (8). Диск вводится в игру через «чек».
- Если атакующий заметил, что маркер считает слишком быстро (перерыв между каждой цифрой заметно меньше 1 секунды), что он считает, находясь более, чем в 3 (2) метрах, или что он не вычитает необходимое количество секунд из счета (см. описание других нарушений), то атакующий может объявить «фаст каунт».
- Если «фаст каунт» объявлен до того, как маркер досчитал до 10 (8), и при этом сам маркер согласен с объявлением, то он должен вычесть 1 секунду из последней полностью названной цифры счета и продолжить считать (например: 3...4...5...«фаст каунт»...4...5...6)
- Если «фаст каунт» в течение одного акта счета объявлен повторно, маркер должен сбросить счет до 1 и продолжить считать.
- Если «фаст каунт» объявлен после того, как маркер досчитал до 10 (8), и при этом сам маркер согласен с объявлением, игра останавливается и затем возобновляется через «чек» со счета 8 (6).
- Если маркер не согласен с объявленным «фаст каунтом», то игра в любом случае останавливается. Возобновляется игра через «чек» со счета, который был в момент объявления, но не больше 8 (6) («не больше 8 (6)» означает, что после возобновления игры, маркер должен начать счет с фразы «столинг 8 (6)»).

## ПОЛЕ И АУТЫ

Кратко:

- Бросать диск из аута нельзя, а ловля диска в ауте – это потеря. При этом игроки без диска могут сколько угодно выбегать в аут и возвращаться в поле во время розыгрыша очка.

Надо знать:

- Бросать диск так, что он пролетает над аутом и потом возвращается в поле, разрешено.
- **Частью аута считаются** не только боковые линии игрового поля и все пространство за ними, но и все объекты и люди, находящиеся вне игрового поля (т.е. если диск в полете задел ветку дерева, а затем был пойман игроком атаки в поле, то все равно засчитывается «аут» и происходит переход владения – в этом случае атака другой команды начинается с боковой линии центральной зоны в точке, ближайшей к месту, где диск вышел в аут).
- Поймать диск в поле означает, что: 1. Игрок **должен касаться поля, а не аута, до и/или во время ловли диска** и 2. **В случае ловли в прыжке после ловли диска первое касание любой частью тела игрока должно быть именно поля, а не аута** (надо помнить, что боковые линии игрового поля – это тоже ауты, так что если игрок ловит диск в прыжке и в качестве первого касания приземляется ногой на боковую линию, то это аут и переход владения). Если еще проще, то

**нельзя выпрыгнуть из аута, поймать диск и приземлиться в поле**, также как **нельзя выпрыгнуть из поля, поймать диск и приземлиться в ауте**, – в обоих случаях происходит переход владения.

· При этом, **если игрок поймал диск в поле, но по инерции выбежал в аут**, то он просто должен вернуться и установить опорную ногу в поле – владение диском сохраняется, и игра продолжается без остановки.

· Если игрок все же бросил диск, находясь в ауте (**«бросок из аута»**), то: 1. Если пас прошел, то игра останавливается, диск возвращается назад, и игра возобновляется через «чек»; 2. Если пас не прошел, то происходит переход владения, т.е. «бросок из аута» не считается.

## **ПЕРЕХОД ВЛАДЕНИЯ (ПОТЕРЯ)**

Кратко:

· Переход владения происходит, когда команда атаки делает неуспешный пас, или когда команда защиты перебивает или перехватывает диск в полете.

Надо знать:

· **Если после броска игрока команды атаки диск упал на землю и остался внутри игрового поля**, (и при этом не было нарушений/фолов со стороны команды защиты) – это переход владения. Атака команды, получившей владение, начинается сразу (**«чек» не нужен**).

· **Если диск лежит в зачетной зоне, куда новоиспеченная атака должна заносить очко**, атакующий должен выйти на переднюю линию этой зоны.

· **Если диск лежит в центральной зоне**, атакующий должен начать с точки, где лежит диск.

· **Если диск лежит в зачетной зоне, которую новоиспеченная атака только что защищала**, атакующий может начать с передней линии этой зоны или с того места, где лежит диск.

· **Если после броска игрока команды атаки диск вылетел/выкатился в аут**, (и при этом не было нарушений/фолов со стороны команды защиты) – это переход владения. Атака команды, получившей владение, начинается сразу (**«чек» не нужен**).

· Игрок команды, получившей владение, должен **поставить опорную ногу возле линии центральной зоны в точке, ближайшей к той, где диск вылетел в аут** (например, если диск вылетел в аут через точку А задней линии зачетной зоны, то новоиспеченный атакующий игрок начинает атаку с точки В передней линии зачетной зоны напротив точки А).

· Если **игрок команды защиты перехватил диск в полете** (при этом не было нарушений/фолов со стороны команды защиты) – это переход владения. При этом **игрок, перехвативший диск, обязан сам начать атаку** своей команды (он не может положить диск на землю, чтобы его поднял другой игрок команды). Игра в случае перехвата не останавливается (**«чек» не требуется**).

· Если **игрок команды защиты сбил диск в полете** (при этом не было нарушений/фолов со стороны команды защиты) – это тоже переход владения, но

поднять диск с земли и начать атаку теперь может любой игрок команды, получившей владение. **При этом «чек» не нужен.**

- Другие случаи, при которых происходит переход владения:
- Маркер досчитал до 10 (8) до того, как был совершен бросок
- Диск передан атакующим из рук в руки без броска
- Игрок атаки сам поймал диск, который бросил (при этом во время полета до диска не дотронулся ни один другой игрок)
- Команда атаки попыталась поймать пулл и не смогла

## **ФОЛЫ, НЕСОБЛЮДЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ**

Кратко:

- Алтимат – это бесконтактный вид спорта, так что любой физический контакт с соперником запрещен и его нужно всегда избегать.

Надо знать:

- **«Фол»** – это любой **физический контакт, который влияет на исход игрового эпизода** и/или **является потенциально опасным** и может повлечь за собой травму.  
о Фол может быть как со стороны команды защиты (например, контакт инициирует маркер, тем самым мешая бросить диск, или защитник, который совершает контакт с игроком, пытающимся поймать диск), так и со стороны команды атаки (игрок с диском отталкивает маркера, чтобы совершить бросок, или игрок, пытающийся принять диск, отталкивает для этого своего защитника).
- Еще один вид фола – **«стрип»** – происходит, когда действия защитника (контакт с игроком или с диском, зафиксированным в руках этого игрока) приводят к тому, что **игрок роняет диск на землю**. В случае, если «стрип» происходит в зачетной зоне, куда игрок атаки пытался занести очко, то очко засчитывается.
- **«Несоблюдения»** – это **запрещенные действия, не связанные с непосредственным физическим контактом, влияющим на исход игрового эпизода**. Есть два основных типа несоблюдений:
  - «Трэвэл» (см. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ С ДИСКОМ).
  - **Несоблюдения маркера:** «фаст каунт» (см. ПРАВИЛО 10 (8) СЕКУНД), **«стрэдл»** (маркер расположен так, что опорная нога игрока с диском находится на линии, соединяющей ноги маркера), **«диск спэйс»** (расстояние между любой частью тела маркера и корпусом игрока с диском меньше, чем диаметр диска), **«рэппинг»** (маркер расположен так, что линия ног игрока с диском пересекает линию, соединяющую кисти рук маркера, либо любая часть тела маркера находится над точкой опоры хэндлера), **«дабл тим»** (любой другой защитник помимо маркера находится на расстоянии менее 3 (2) метров от игрока с диском, при этом этот защитник не опекает другого игрока), **«вижн»** (маркер каким-либо образом намеренно загораживает игроку с диском обзор).



- Если маркер согласен с объявлением, то **в случае первого за один акт счета несоблюдения** маркер обязан устранить несоблюдение и сбросить счет на 1 вниз, после этого продолжив считать.
- **При любом втором несоблюдении за один акт счета** маркер обязан устранить несоблюдение, сбросить счет до 1 и продолжить считать.
- При любом не оспоренном контакте**, маркер должен сбросить счет до 1.
- **Если маркер при объявлении несоблюдения не сбрасывает счет**, игрок с диском может объявить «Нарушение». **В этом случае игра останавливается.**
- Если маркер не согласен с объявленным несоблюдением, игра останавливается.
- Как видно, **в случае не оспоренного несоблюдения** («трэвэл» или несоблюдение маркера) **игра никогда не останавливается, а в случае фола или нарушения игра останавливается**
- **Если команда, объявившая фол или нарушение, в результате игрового эпизода потеряла диск**, то она должна получить его обратно. Диск возвращается тому, кто бросал или тому, кто ловил.
- **Если команда, объявившая фол или нарушение, в результате игрового эпизода сохранила владение диском**, то любой игрок этой команды, участвовавший в эпизоде, должен сказать «плей он» и продолжить играть.
- **Игрок, которому объявили фол или нарушение, может быть не согласен с объявлением**, тогда он может сказать «контест», и игровой эпизод должен быть переигран.
- «Пик» - особый вид нарушения – ситуация, при которой **атакующий игрок без диска движется таким образом, что вынуждает защитника, следующего за ним, столкнуться** (или почти столкнуться) **с любым другим игроком** (из любой команды). В случае объявленного «пика» игра останавливается, защитнику разрешается дойти до опекаемого игрока (как если бы «пика» не было), диск возвращается игроку, у которого он был в руках в момент объявления «пика», игра возобновляется «с чека».
- Важное дополнение – любой игрок, сделавший любое объявление, может оценить ситуацию и прийти к выводу, что **фол/нарушение не повлияли на ситуацию на поле и на исход игрового момента** – в этом случае игрок должен отменить свое объявление, сказав «отмена» или «ретрэктэд».

Что еще:

- Случайный физический контакт между игроками защиты и атаки, не влияющий на исход игрового эпизода, часто неизбежен, и такой контакт не считается нарушением правил.
- Вырывать диск из рук соперника запрещено.
- Если диск пойман одновременно игроками атаки и защиты, то диск остается у игрока атаки.
- Интересный факт – с целью повышения зрелищности в профессиональных лигах США (AUDL и MLU) несоблюдение «дабл тим» отменено.

## ЗАНЕСЕННОЕ ОЧКО

Кратко:

- Занести очко в алтимате означает поймать диск в зачетной зоне, в которую команда атакует.

Надо знать:

- В случае ловли диска в прыжке очко засчитывается (аналогично ситуации «в поле – аут»), если после ловли диска **первая точка контакта любой части тела игрока с полем находится внутри зачетной зоны** (надо помнить, что передняя линия зачетной зоны – это часть центральной зоны, а не зачетной зоны, также как боковые линии – часть аута).
- **Если игрок в прыжке зафиксировал диск, но при этом выронил диск при контакте с землей**, очко не засчитывается, и происходит переход владения. Данное правило работает всегда, а не только в зачетной зоне.
- **Если игрок поймал диск в зачетной зоне, но не заметил этого**, после чего отдал пас, который не прошел, очко все равно засчитывается (неудачный пас не берется во внимание).
- После занесенного очка команда, которая провела успешную атаку, остается в зачетной зоне, куда она только что занесла диск, а защищавшаяся команда переходит в противоположную зону. Таким образом, **каждое очко команды меняются зонами**.
- Следующее очко начинается сразу после того, как диск легально пойман в зачетной зоне (это нужно знать, т.к. при окончании игрового времени или первой половины игры сначала всегда доигрывается текущее очко).

Что еще:

- Если игрок команды защиты перехватил диск в зачетной зоне соперника (противоположной той, в которую соперник в этот момент атаковал), то это очко. Такой способ занести очко называется «Кэлахэн».

## ЗАМЕНЫ

Надо знать:

- После каждого очка команда может менять сколько угодно игроков.
- Во время очка (после пулла) замена возможна только в случае травмы одного из полевых игроков. В таком случае другая команда тоже имеет право совершить одну замену.

## ДУХ ИГРЫ

Кратко:

- Алтимат — неконтактный вид спорта, в котором роль судей исполняют сами игроки. Все игроки отвечают за соблюдение правил. **В основе алтимата лежит Дух игры, который накладывает ответственность за честную игру на каждого игрока.** В рамках Духа Игры предполагается, что ни один игрок не будет

умышленно нарушать правила, поэтому за нарушения не предусмотрены строгие наказания. Вместо этого **игра возобновляется так, как она вероятнее всего продолжалась бы при отсутствии нарушения.**

Надо знать:

- Игроки должны осознавать, что они выполняют роль судей в любом споре между командами. Игроки должны:
- **знать правила;**
- **быть порядочными и объективными;**
- **быть правдивыми;**
- **объяснять свою точку зрения коротко и ясно;**
- **позволять говорить оппоненту;**
- **разрешать споры так быстро, насколько это возможно, общаясь уважительно;**
- **единообразно делать объявления на протяжении игры;**
- **делать объявления только в тех случаях, когда нарушение было достаточно существенным, чтобы повлиять на исход игрового эпизода.**
- **Спорные ситуации должны решаться игроками, непосредственно участвовавшими в эпизоде,** или игроками, имевшими лучшую точку обзора. Не-игроки, за исключением капитанов, должны воздерживаться от вступления в спор. Однако, игроки могут обращаться к не-игрокам, чтобы узнать их видение ситуации.
- Если игроки после обсуждения ситуации не пришли к соглашению, то диск возвращается тому, кто последним им владел до начала спорного эпизода (обычно на обсуждение дается 30 секунд).

Что еще:

- Следующие действия являются примерами хорошего Духа:
- ообщить партнеру по команде, если он объявил неправильный или необязательный фол, или же нарушил правила;
- отказаться от объявления нарушения, если больше не считаешь, что объявление было необходимо;
- похвалить оппонента за хорошую игру или Дух;
- представиться сопернику;
- спокойно реагировать на несогласие или провокацию со стороны соперника.

Следующие действия считаются явными нарушениями Духа игры и должны избегаться всеми участниками:

- опасная игра и агрессивное поведение;
- умышленные фолы или другие умышленные нарушения правил;
- угрозы по отношению к другим игрокам;
- неуважительное празднование только что выигранного очка;
- объявление нарушений в отместку за объявления соперника;
- призыв к сопернику отдать тебе пас.