

KINBALL

Reglas Escolares



El Kin-Ball se juega con tres equipos (**negro, gris y rosa** son los colores oficiales, pero se pueden utilizar otros) de cuatro personas, en una pista cubierta de 20×20 metros aproximadamente sobre una superficie llana, como un gimnasio o un pabellón polideportivo.

La pelota es de 1,20 metros de diámetro y su peso es de un kilogramo más o menos. En nuestro caso, utilizamos pelotas de fitness, aeróbic o yoga, más pequeñas y más pesadas.

El equipo atacante, que tiene la pelota, saca gritando "**Omnikin**" seguido por el **color de otro equipo** y golpea la bola. El equipo cuyo color se nombró anteriormente debe parar la bola antes de que ésta golpee el suelo, valiéndose para ello de **cualquier parte del cuerpo**; si no lo hace, **los otros dos equipos consiguen un punto**.





El jugador que lanza NO puede volver a lanzar la próxima vez que su equipo recupere la bola.

Si el equipo consigue mantener la pelota sin que toque el suelo o que salga del campo, tiene 10 segundos para sacar-atacar, utilizando el mismo procedimiento.

En el momento en que el equipo que recibe la pelota hace contacto con el balón, **todos los miembros del equipo** del equipo en posesión de la bola **deben tocarlo antes del golpeo del balón**, excepto el que saca, que lo hace en último lugar.



Cuando se saca la pelota ésta debe tener **trayectoria ascendente**, es decir, hacia arriba, a fin de dar al equipo que recibe el balón una oportunidad antes de que la bola golpee el suelo. **La pelota debe de subir al menos un par de metros y debe de caer a tres metros del punto del golpeo.** Para recibir la pelota se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.

De forma oficial, las siguientes figuras muestran saques correctos e incorrectos.

Figura 1: Distancia mínima que el balón debe recorrer

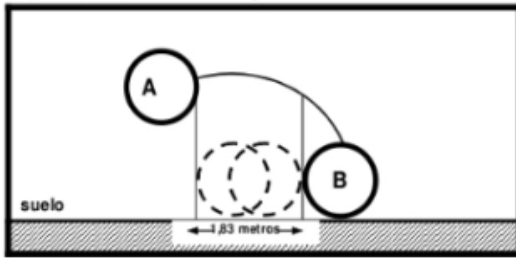


Figura 2: Lanzamientos considerados descendentes

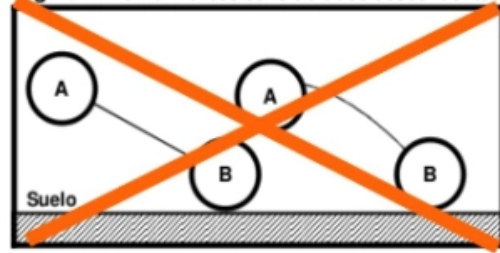
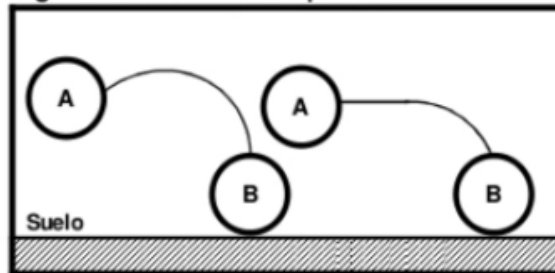


Figura 3: Lanzamientos aceptados



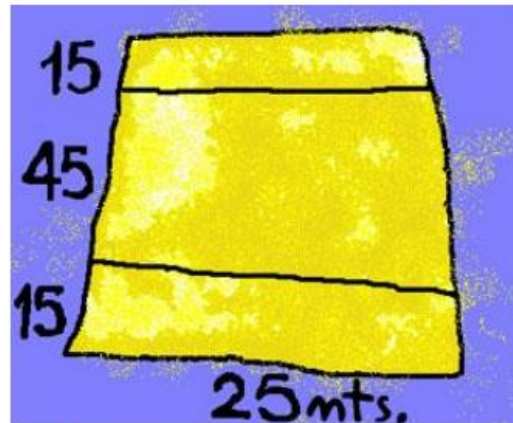
Aunque la duración de los partidos puede realizarse por tiempo o puntos, oficialmente se juega con tres tiempos de una duración de entre 7-15 minutos cada uno, con 1-5 minutos de intervalo entre cada período. Al comienzo de cada período, la pelota se pone en juego desde el centro de la sala por el equipo con menor cantidad de puntos. El equipo con más puntos al final de los tres tiempos, gana el juego.

ULTIMATE

ULTIMATE

1. ¿QUÉ HACE DEL ULTIMATE UN DEPORTE TAN ESPECIAL?

El Ultimate es un deporte de equipo para chicas y chicos, hombres y mujeres. Se juega con un **disco (Frisbee)** en vez de con un balón. El objetivo del juego **es atrapar el disco en el área de gol oponente**, parecido al fútbol americano. Aunque los jugadores corren constantemente, **el contacto físico no está permitido** y se considera falta. Cuando se hace falta a un jugador, se para el juego. Si el oponente está de acuerdo con la falta, el jugador al que se la han hecho recupera el disco y sigue jugando. Si no hay acuerdo, el disco vuelve al último jugador que ha lanzado.



¡Parece increíble pero funcional

Incluso en los campeonatos del mundo, donde se enfrentan equipos de más de 30 países, **se juega sin árbitro**. El juego, muy exigente físicamente, se basa completamente en el juego limpio, la responsabilidad individual y la diversión.

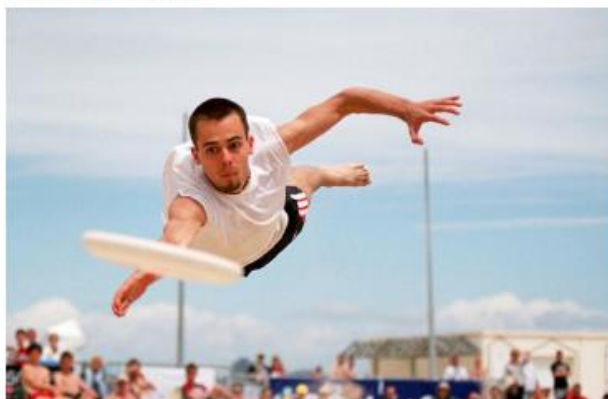
2. EL CAMPO

Si se juega en **playa** (Beach Ultimate), las medidas serían **75m x 25m**, con **dos áreas de 15m** de profundidad. Y jugarían **5 contra 5**. Al igual que en playa, en **Indoor juegan 5 contra 5** y las medidas son más bien las de una **cancha de baloncesto**.

3. INICIO DEL JUEGO

Quien gana el sorteo a cara o cruz (del Frisbee) elige el campo o ataque. A continuación ambos equipos (5 jugadores por equipo) se colocan en la línea que delimita su área de gol. El equipo defensor lanza el disco al equipo atacante para que empiece el juego. También lanza el disco el equipo que consigue un gol, al otro cuando marca.

4. REGLAS:



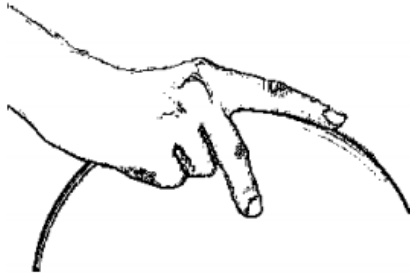
Los jugadores pueden pasarse el disco en cualquier dirección. **No se puede correr con el disco** en la mano.

El jugador **que tiene el disco dispone de 10 segundos para lanzarlo** a un compañero.

Se produce un cambio de posesión en los casos siguientes:

- * si el **disco toca el suelo**.
- * si el disco se atrapa fuera del campo.
- * si el disco es interceptado por un oponente.

6.5. ¿COMO SE CONSIGUE UN GOL?



Se anota un gol (1 punto) cuando un jugador **lanza el disco a otro jugador de su equipo y se atrapa correctamente en la zona de gol** del equipo adversario. Se reinicia el juego después de cada punto.

Los partidos se juegan hasta que un equipo alcanza un número de puntos previamente acordado (generalmente **13 puntos**) o se alcanza un límite de tiempo (**30-40 minutos**).

6.6. SUSTITUCIONES DE JUGADORES

Los jugadores se pueden sustituir únicamente al finalizar un punto, mientras los equipos se colocan en la línea; o, en cualquier momento, si un jugador se lesiona. No se pueden realizar otros cambios mientras se está jugando un punto.

6.7. SIN CONTACTO FÍSICO

El Beach Ultimate es un deporte sin contacto; **por lo que siempre que se produce un contacto físico es falta.**

