

Nombre _____



Ultimate Disc, avanzado

1. Leer y entender las reglas y normas actualizadas sancionadas por la *USA Ultimate Player's Association* [Asociación de los jugadores de Ultimate de los EE.UU.] o UPA.

2. Mostrar capacidad y conocimiento de ambas posiciones de ofensiva y defensiva para jugar Ultimate.

3. Definir y jugar todas las posiciones en una defensiva de zona y saber cómo quebrar una zona:

Copa (*cup*) _____

Medios (*mids*) _____

Profundos (*deeps*) _____

4. Mostrar capacidad de tirar el disco de las siguientes maneras:

- a. Pase rebote
- b. Pase de pala
- c. Martillar

5. Definir las dimensiones de un campo regular de jugar Ultimate y las zonas de anotación, y demostrar una habilidad de poner marcadores y conos.

Nombre

6. Definir los siguientes términos y circunstancias:

Tirarse (*laying out*) _____

Quitar posesión (*strip*) _____

Ladrillo (*brick*) _____

Lanzamiento inicial (*pull*) _____

Cambio de posesión (*turnover*) _____

7. Como equipo o individuo, desarrollar un plan para practicar el alcance mientras se completa los requisitos para esta especialidad. Opciones posibles incluyen:

- a. Poner notas en boletines o por internet, y poner anuncios clasificados en el periódico invitando a la comunidad a participar
 - b. Tener una oración antes de cada juego
 - c. Exhibir «el espíritu del juego» durante el juego y fuera del juego
 - d. Animar a tomar elecciones de un estilo de vida saludable durante el juego y fuera del juego, y animar a tener conducta apropiada y lenguaje apropiado.
8. Practicar ejercicios de tirar/agarrar y ofensivo/defensivo y aprender a jugar versiones pequeñas del juego y practicar con menos jugadores, incluyendo «la caja caliente».
9. Jugar 3 juegos de nivel universitario o un juego auspiciado por la UPA.
10. Ser miembro de la UPA o competir en un torneo auspiciando por la UPA.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____