

Magyar Frizbi Szövetség

# Ultimate Szabályismereti Tesztek



2013

készült a  
Magyar Frizbi Szövetség  
gondozásában

a 2011-ben publikált első kiadás felülvizsgálatát és bővítését követően

2013. október 17.

írta és szerkesztette: Érsek Kitti, Fodor László, Rauscher Anna, Schall Edit, Vladár Mariann

felülvizsgálta: Erdélyi Kristóf

[www.frizbi.hu](http://www.frizbi.hu)

## Tartalom

Előszó.....	1
Szabályismereti teszt 1.....	2
Szabályismereti teszt 2.....	4
Szabályismereti teszt 3.....	7
Szabályismereti teszt 4.....	10
Junior ultimate ismereti teszt 1.....	13
Junior ultimate ismereti teszt 2.....	14
Junior ultimate ismereti teszt 3.....	15
Junior ultimate keresztrejtvény.....	16
Junior élettani fejtörő.....	17
Megoldások .....	18

## Előszó

Más sportágak versenyzői számára furcsán hangozhat, de az ultimate szellemiségének része az az alapvető feltételezés, hogy a játékosok nem szegik meg szándékosan a szabályokat, éppen ezért szigorú büntetések sincsenek. Ehelyett az ultimate-ben alkalmazott szabályok és szankciók arra irányulnak, hogy a játék minden esetben úgy folytatódjon, mintha a szabályszegés nem befolyásolta volna a játék menetét. Ahhoz, hogy a játék egy-egy vitás helyzet után zökkenőmentesen folytatódhasson, minden játékosnak tisztában kell lennie azzal, hogy a játék során felmerülő esetleges viták esetén játékvezetői szerepet is be kell töltenie, ehhez pedig elengedhetetlen a szabályok ismerete, helyes alkalmazása.

A Magyar Frizbi Szövetség (MFSZ) 2011 elején hirdette meg a „2011 - A szabályok éve” kampányát, melynek elsődleges célja az volt, hogy a magyar játékosok a lehető legtöbbet megtudjanak a sportág hivatalos szabályairól, és a sportolók a játéktudás mellett a tudatos szabályismeret és -alkalmazás területén is felzárkózzanak az ultimate nemzetközi színvonalához.

Ennek a kampánynak a keretein belül készült el az ultimate szabályainak és néhány kapcsolódó dokumentumnak a magyar fordítása, amely korábban csak angolul állt a sportággal ismerkedők rendelkezésére. A magyar szabálykönyv publikálása mellett az MFSZ egy többfordulós versenyt is meghirdetett a magyar csapatok között, ami egy feleletválasztós teszt sorozat formájában zajlott több fordulón keresztül. Az olvasó kezében lévő füzet a szabályismereti versenyben alkalmazott feleletválasztós kérdések letisztázott gyűjteménye. Az eredeti anyag 2013 augusztusában felülvizsgálatra került, ugyanis az ultimate szabályok a füzet eredeti megjelenése óta több ponton változtak. A tesztek és megoldásaik a jelenlegi formájukban „Az ultimate WFDF által elfogadott szabályai 2013” szabálykönyvvel állnak összhangban.

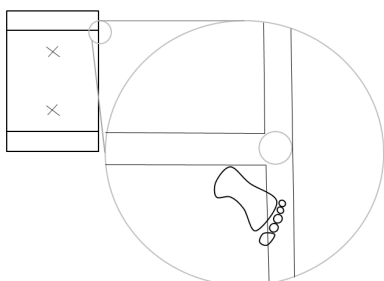
A 2013-as felülvizsgálat során a gyűjtemény kiegészült azokkal az elsősorban fiatal ultimate sportolóknak szóló tesztekkel és rejtvényekkel is, melyeket a 2013 júliusában rendezett junior nyári tábor szervezői készítettek a táborlakók számára.

A gyűjteményt elsősorban ultimate edzők számára ajánljuk oktatási segédanyagként, de haszonnal forgathatják azok a sportolók is, akik a sportág alapvető szabályaival már megismerkedtek, és szeretnék tudásukat elmélyíteni. A tesztkérdések az ultimate szabályaira életszerű, ugyanakkor játékos formában világítanak rá, egy részük a lexikális tudásra, másik részük az életből merített játékhelyzetek helyes kezelésére irányulnak.

A gyűjtemény végén megtalálható a helyes válaszok listája, illetve a válaszok mellett feltüntettük a szabálykönyv vagy annak mellékletének vonatkozó pontjait, így az olvasó nem csak a helyes megoldással, hanem annak magyarázatával is mélyítheti tudását.

## Szabályismereti teszt 1.

1. **Ha két csapat döntetlenre áll a csoportmérkőzéseken elért eredményei alapján, mi az utolsó lehetőség, ami alapján eldöntik, hogy ki a továbbjutó?**
  - a) Korong feldobással határozzák meg.
  - b) Mindkét csapat egy-egy kiválasztott játékosa eldobja a korongot a zónavonaltól a távolabbi brick pont felé. Akié ehhez a ponthoz közelebb landol, annak a csapata nyer.
  - c) Mindkét csapat egy-egy kiválasztott játékosa megiszik egy-egy korongnyi sört. Aki előbb befejezi, annak a csapata nyer.
  - d) Az a csapat nyer, amelyik több pontot szerzett minden olyan mérkőzést figyelembe véve, amit közös ellenfelekkel szemben játszottak.
  
2. **A támadó játékos a zónából felugorva megszerzi a korongot, majd a levegőből leérkezve az ábrán jelzett módon érinti először a talajt.**

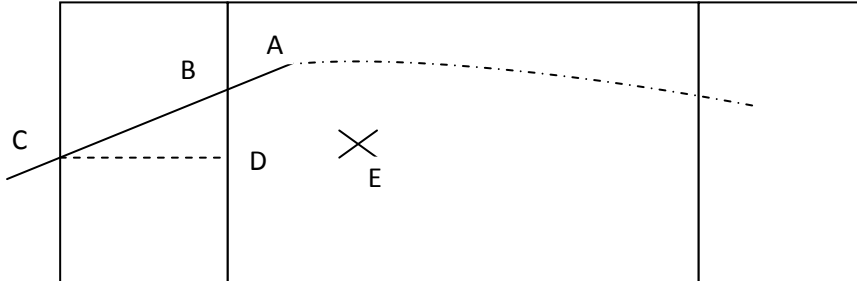


- a) Mivel a játékos a zónából ugrott fel, az elkapás pontszerzésnek minősül.
  - b) Mivel a játékos sarka még éppen érintette a zónavonalat, az elkapás pontszerzésnek minősül.
  - c) Mivel a pályahatároló vonalak nem részei a pályának, a korong állapota játékon kívülinek minősül, így az elkapás sikertelen, turnover történt.
  - d) Mivel a pályahatároló vonalak részei a pályának, a korong állapota játékon belülinek minősül, így az elkapás sikeres, a játékos folytathatja a játékot.
- 
3. **Melyik NEM számolási hiba (Fast Count)?**
    - a) Balázs markervédőként 3-tól indítja a számolást a dobójátékoson.
    - b) Elismert markerhiba után Balázs onnan folytatja tovább a számolást, ahol félbeszakította a Fast Count-hívás.
    - c) Balázs angolul számol 1,436 másodperces ütemmel Sámánon. (Azért ilyen lassan, mert Balázs csere nélkül nyomja a meccset, és örülten fáradt már).
    - d) Balázs élelmes módon, azonnal odarohan a földet ért koronghoz, és mielőtt bármelyik támadó játékos odaérne rápacsizik, s már számol is.
  
  4. **Honnan ismerhetjük meg a csapatkapitányt?**
    - a) Más színű mezben van, mint a csapattársai.
    - b) Mindig ő hívja a sorokat.
    - c) Míg a többiek azonos mintájú mezben vannak, addig rajta egy NO BRAIN-feliratú póló van.
    - d) Megkülönböztetett színű karszalag van a felkarján.

- 5. Mit jelent az egyenesen lefelé mutató hüvelykujj jelzés?**
- Ennek a csapatnak annyi, semmi esélyük sincs.
  - A legutóbbi hívás visszavonása.
  - A korong talajt ért.
  - Vitatás/contest.
- 6. Mekkora az ultimate pálya hivatalos mérete?**
- 80m hosszú és 35m széles.
  - kb. 50 jétiláb hosszú és éppen 20 Totó-lépésnyi széles.
  - 100m hosszú és 37m széles.
  - 100m hosszú és 35m széles.
- 7. Szigorú Balázs markerként védekezik Jeffen. Balázs markervédő faultot követ el, Jeff ezt behívja, de Balázs vitatja. Hogyan alakul a számolás?**
- Előlről kezdődik.
  - Legfeljebb 6-tól kezdődően folytatódik.
  - 15-től folytatódik.
  - Legfeljebb 9-től kezdődően folytatódik.
- 8. Melyik állítás igaz?**
- Védő által elkövetett nem vitatott szabálytalanság esetén a számolás előlről kezdődik.
  - Támadó által elkövetett fault esetén maximum 6-tól folytatódik a számolás.
  - Faultot, hibát vagy szabálytalanságot, annak bekövetkezte után legfeljebb 30 másodperccel lehet behívni.
  - A travel hibát csak a markervédő hívhatja be.
- 9. Picúr ezerrel fut az embere után. Közben észreveszi, hogy kikötődött a cipőfűzője. Mit tehet?**
- Cserét kér.
  - Amikor a játék megáll (pl. fault miatt), a megállás meghosszabbítását kéri, majd leül, kiszórja a kis kavicsokat a talpa alól és újra beköti a cipőjét.
  - Bemond egy kamu Pick-hívást, nyugodtan leül, kiszórja a kis kavicsokat a talpa alól és újra beköti a cipőjét.
  - Azonnal technikai szünetet kér, majd leül, kiszórja a kis kavicsokat a talpa alól és újra beköti a cipőjét.
- 10. A Bambi – MUF mérkőzésen Petra kezében van a korong, Anett markerként védekezik rajta. A számolás nyolcnál jár, amikor Anett hirtelen gyorsabban kezd számolni, majd bemondja a Stall Out hívást, mielőtt Petra behívhatná a Fast Countot. Mi történik?**
- Petra utólag Fast Countot hívhat, s ekkor a számolás 6-tól folytatódik.
  - Petra utólag Fast Countot hívhat, s ekkor a számolás 7-től folytatódik.
  - Petra utólag Fast Countot hívhat, s ekkor a számolás 8-tól folytatódik.
  - Petra utólag Fast Countot hívhat, s ekkor a számolás 9-től folytatódik.

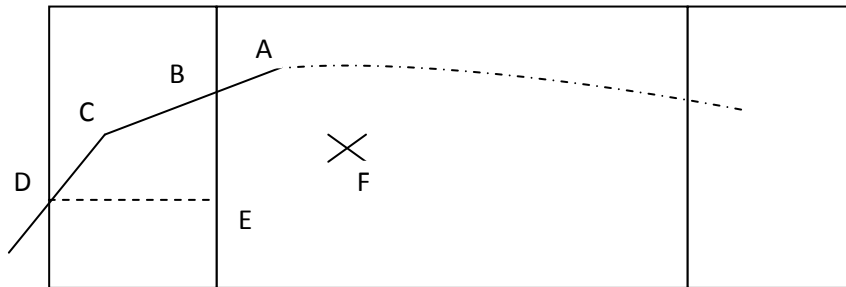
## Szabályismereti teszt 2.

1. A nyitást követően a korong az „A” pontban földet ér, majd elkezd gurulni. A „B” pontban keresztezi a zónavonalat, és a „C” pontban kigurul a pályáról. Hol foglalhatja el a dobójátékos a sarkazó pontot?



- a) „A” pontban, azaz a pálya azon pontján, ahol a korong a nyitás után földet ért.  
 b) „C” pontban, azaz a pálya azon pontján, ahol a korong játékon kívülre került.  
 c) „D” pontban, azaz a játéktér azon pontján, amely a legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong játékon kívülre került.  
 d) „E” pontban, azaz a brick ponton.
2. **Ki minősül nőnek az ultimate hivatalos szabályai szerint?**
- a) Minden olyan személy, aki a Nemzetközi Olimpiai Bizottság érvényes szabályai szerint nő.  
 b) Minden olyan személy, aki a Nemzetközi Atlétikai Szövetség érvényes szabályai szerint nő.  
 c) Minden olyan személy, aki nem férfi.  
 d) Minden olyan személy, aki cicivel és formás hátsóval rendelkezik.
3. **Lacika (Apridoj) handlerként passzol az ugyancsak handler Rionak (Apridoj), de a dobás nem sikerül tökéletesre, és belefúródik a talajba, majd elkezd gurulni az általuk védett zóna felé. Lacika igyekszik javítani a helyzetet, ezért a guruló korong után sprintel, és megállítja. Szabályosan cselekedett-e?**
- a) Igen, mert a talajt ért korong szabad préda, és azé, aki előbb megkaparintja.  
 b) Nem, mert a talajérintés következtében turnover történt, és csak az ellenfél érhet a koronghoz.  
 c) Igen, mert a talajérintést követően bármely pályán lévő játékos kísérletet tehet, hogy megállítsa a guruló korongot.  
 d) Igen, mert a talajérintést követően az utoljára koronghoz ért játékos kísérletet tehet, hogy megállítsa a guruló korongot.
4. **Fifty (Hallodigaz-e?) elereszt egy félhosszú íves passzt a támadott zóna irányába, mire Ákos (Hallodigaz-e?) elkezd vágózni, akit Svarci (UFÓzd) kb. négy méteres távolságból követ. Svarci igyekszik leolvasni az ívesen érkező korong pályáját, azonban futás közben Biropba (Hallodigaz-e?) ütközik, ezért picket hív.**
- a) A hívás érvénytelen, mert Svarci több mint három méterre le volt maradva.  
 b) A hívás érvényes, mert Svarci kevesebb, mint öt méterre volt lemaradva.  
 c) A hívás érvényességét nem a tényleges távolság dönti el, hanem az, hogy a helyzethez képest Svarci szorosan követte-e Ákóst.  
 d) A hívás érvényességét a tapasztaltabb játékos dönti el a játék helyzet rövid elemzésével.

5. A nyitást követően a korong az „A” pontban földet ér, majd elkezd gurulni. A „B” pontban keresztezi a zónavonalat, ezután a „C” pontban az egyik játékos megpróbálja megállítani, ám ez nem sikerül, így végül „D” pontban kigurul a pályáról. Hol foglalhatja el a dobójátékos a sarkazó pontot?



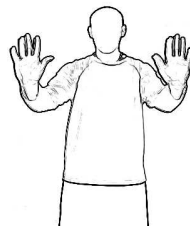
- a) „C” pontban, azaz a pálya azon pontján, ahol valamely támadó játékos először hozzáért.  
 b) „D” pontban, azaz a pálya azon pontján, ahol a korong játékon kívülre került.  
 c) „E” pontban, azaz a játéktér azon pontján, amely a legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong játékon kívülre került.  
 d) „F” pontban, azaz a brick ponton.
6. Az alábbi kézzeljelzések közül a támadó csapat melyikkel jelzi azt, hogy 4 férfi és 3 női játékosal kívánja a pontot játszani.



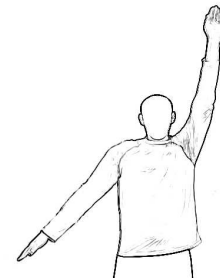
a)



b)



c)

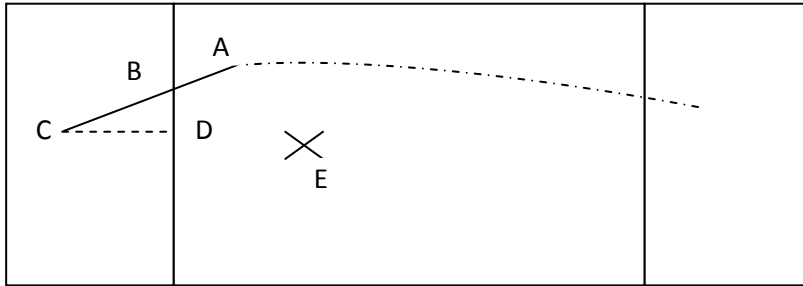


d)

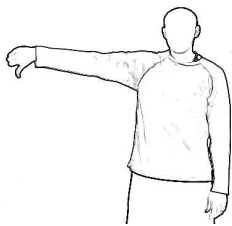
7. Annánál (Gyerejólesz!) van a korong, akin Lilla (UFÓzd) védekezik markerként. Anna dobócselt csinál, miközben Lilla travelt hív, viszont Anna eldobja a dobócsel után a korongot Évi (Gyerejólesz!) felé. Mivel Évi hallotta, hogy hívás volt, ezért nem teper annyira a korongért, bár egy vetődéssel még elkaphatta volna. Mi történik?
- a) A játék megáll, a korong visszakerül a Annához, és a számolás legfeljebb 6-tal kezdődően folytatódik.  
 b) A játék megáll, a korong visszakerül a Annához, és a számolás legfeljebb 9-cel kezdődően folytatódik.  
 c) A játék nem áll meg, turnover.  
 d) A játék nem áll meg, Anna felveszi a korongot, és a szabályos helyen elfoglalja a sarkazó pontot, majd a számolás onnan folytatódik, ahol megszakadt.



8. A nyitást követően a korong az „A” pontban földet ér, majd elkezd gurulni. A „B” pontban keresztezi a zónavonalat, és a „C” pontban megállítja az egyik támadó játékos. Hol foglalhatja el a dobójátékos a sarkazó pontot?



- „B” pontban, azaz a zónavonal azon pontján, ahol a korong keresztezte azt.
  - „C” pontban, azaz a pálya azon pontján, ahol a korong megállt.
  - „D” pontban, azaz a játéktér azon pontján, amely a legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong a zóna területén belül megállt.
  - „E” pontban, azaz a brick ponton.
9. Az alábbi kézjelzések közül a védekező játékos melyikkel jelzi azt, hogy akadályozás („Pick”) történt.



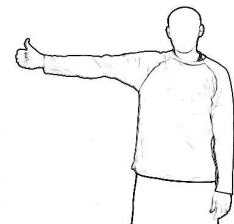
a)



b)



c)



d)

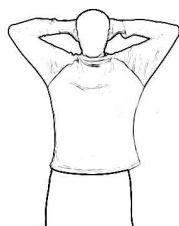
10. Melyik állítás NEM igaz az alábbiak közül az időhatárok kapcsán?

- A támadó csapatnak a pont kezdetétől hatvan (60) másodperce van, hogy jelezze, készen áll a nyitás fogadására.
- Vegyes kategóriában a támadóknak a pont kezdetétől tizenöt (15) másodperc áll rendelkezésre, hogy jelezzék, négy (4) férfi vagy négy (4) női játékosal fognak játszani.
- A támadó csapatnak az időkérés behívásától számított kettő (2) perc elteltével készen kell állni a játék folytatására.
- A védekező csapatnak a pont kezdetétől kilencven (90) másodperc áll rendelkezésre a nyitás elvégzésére.

## Szabályismereti teszt 3.

- 1. A Hallodigaz-e? - SZUFLA mérkőzésen a hazaiak egy szép védekezéssel korongot szereznek. A diszk a pálya közepén állapotodik meg, és Judó, a Hallodigaz-e? játékosa elindul a korong felé, de kb. 5 méterre megáll a korong előtt, és megvárja, hogy a csapattársak helyezkedjenek, majd tesz néhány lépést, felveszi a diszket és passzol. Szabályosan cselekedett-e Judó?**
  - a) Igen, mert turnover után a 3 méteres szabály értelmében, csak akkor számít valaki dobójátékosnak, és csak akkor kell felvennie a korongot, ha a diszk 3 méteres környezetébe ér.
  - b) Igen, mert a turnover után más is felvehette volna a korongot, és ő csak megvárta, hogy megengedik-e neki a csapattársak, hogy felvegye.
  - c) Nem, mert turnover után a 8 méteres szabály értelmében, ha a játékos a korong 8 méteres környezetébe ér, akkor már dobójátékosnak minősül, és fel kell vennie a korongot haladéktalanul.
  - d) Nem, mert turnover után a korongot szerző csapatnak késedelem nélkül kell folytatnia a játékot, és a leendő dobójátékosnak legalább gyalogló sebességgel kell a korong felé haladnia, hogy azután közvetlenül felvegye a korongot.
- 2. Cap 2 rájátszás szabály mellett 9-11-es eredményénél pont közben lejár az idő a Purple Jam - Julcsimate mérkőzésen. Milyen végeredmény NEM lehetséges?**
  - a) 13 – 11
  - b) 9 – 14
  - c) 10 – 12
  - d) 14 – 13
- 3. A válogatott oszlopos tagjaként az Európa-bajnokság döntőjében a britek ellen Furka Robi címeres mezt vesz fel. Milyen jelzés szerepelhet a felsőruházatán? (a számok és a betűk megfelelő nagyságban és elhelyezkedésben vannak nyomtatva a mezére)**
  - a) felirat: Furka                      szám: nincs
  - b) felirat: nincs                      szám: 01
  - c) felirat: nincs                      szám: 911
  - d) felirat: Furka                      szám: IV
- 4. A Gyerejőlesz! – FUT a MUF mérkőzésen Viktorhoz (FUT a MUF) kerül a korong, Boti (Gyerejőlesz!) a védője. Bár Boti nem számolja, Viktor kb. 9-11 lépést tesz meg a korong elkapása után, és csak aztán foglalja el a sarkazó pontját. Boti "Travel" hibát hív, Viktor ezt (bár ő sem számolta a lépéseit, de) nem vitatja. Ilyen esetben NEM igaz, hogy...**
  - a) a játék megáll. Viktor elfoglalja a Boti által kijelölt sarkazópontot, és a játék újraindítás után folytatódik.
  - b) a játék nem áll meg. Viktor elfoglalja a Botond által kijelölt sarkazópontot, és Botond a „Play On”/”Stalling” kifejezés bemondásával folytatja a számolást.
  - c) ha Viktor a hívást figyelmen kívül hagyva sikeres passzt hajt végre, akkor Botond „Violationt” hívhat, a játék megáll és a korong visszakerül Viktorhoz.
  - d) ha Viktor a hívást figyelmen kívül hagyva sikertelen passzt hajt végre, akkor turnover következik.

5. Mit jelent az alábbi kézjelzés?

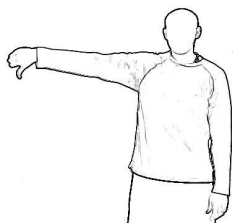


- a) Viszkető tarkó, használjon hedensolderszt!
- b) Les
- c) Markervédő hiba
- d) Turnover

6. Az EUC döntőjében Nagy Britannia játszik Svédország ellen. Az egyik svéd elereszt egy hosszút, amit vetődve ugyan, de elkap a futó a zónában, és ezzel pontot szereznek az északiak. A verseny után néhány héttel felkerül egy youtube video a világhálóra az esetről, amin az látszik, hogy a korong földet ért mielőtt a játékos elkapta volna. Kinek a feladata, hogy a játékos ellen fegyelmi eljárást indítson a játék szellemiségének megsértése miatt?

- a) Svéd Frizbi Szövetség
- b) Nemzetközi Repülőkorong Szövetség
- c) Az anyukája, vagy ha ő nem volt jelen az eseményen, akkor az apukája vagy testvérei.
- d) Európai Repülőkorong Szövetség
- e) Brit Frizbi Szövetség

7. Az alábbi kézjelzések közül a védekező játékos melyikkel jelzi azt, hogy fault ("Foul") történt.



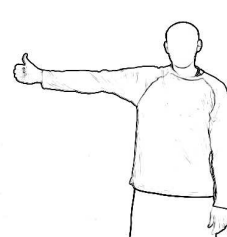
a)



b)



c)



d)

8. Milyen messze van a brick pont a zónavonaltól?

- a) 18 méter
- b) 25 méter
- c) 20 méter
- d) 21,5 méter
- e) 2980 centiméter

9. A FreeBees - KakaÓzd örökrangadón Danika passzol Kitti (FreeBees) irányába, aki puskagolyóként sprintel a korongért. Közben Sanya (KakaÓzd) is elindul, hogy levédekezze a dobást, de mivel nem éri el, ezért ordenáré módon ráüvölt hátulról valami William Wallace féle harci kiáltást, mire Kitti megijed és elejti a diszket. Ebben a helyzetben Kitti elvesztette a korongot, azaz turnover történt, továbbá igaz az, hogy
- az ellenfél megfélemlítése nem ütközik a játék szellemiségével.
  - az ellenfél megfélemlítése ütközik a játék szellemiségével, és Sanya csapatának kötelessége felhívni erre a játékos figyelmét.
  - az ellenfél megfélemlítése ütközik a játék szellemiségével, ezért Sanyának egy büntető pontot fel kell jegyezni. A harmadik büntető pont után kétperces kiállítást kap.
  - az ellenfél megfélemlítése ütközik a játék szellemiségével, és Kitti büntetődobást végezhet el az ellenfél célterületére a pont lejátszását követően.
10. Támadó játékos bmondhatja-e a „Pick” hívást, ha akadályozzák és miért?
- Igen, bármely olyan helyzetben, amikor a korong megjátszására törekszik.
  - Igen, de csak abban az esetben, ha egy védekező játékos akadályozza.
  - Nem, mert egy-egy pont alatt csak a védekező csapat mondhat be hívásokat, így a Picket is.
  - Nem, mert a „Pick” hívást csak védekező játékos esetén értelmezzük.

## Szabályismereti teszt 4.

1. **A Szárnyas Malacok támadnak, és már az ellenfél zónájának közelében járnak, amikor Tamás magas fonák passzát Gyula úgy kapja el, hogy a középső játéktérből felugrik, a korongot megszerzi, és a zónavonalra érkezik, majd a zónában sikerül megállnia.**
  - a) Mivel a zónavonal a zónához tartozik, az elkapás pontszerzésnek minősül.
  - b) Mivel a zónavonal a középső játéktérhez tartozik, ezért az elkapás nem minősül pontszerzésnek, és Gyulának a zóna azon pontján kell elfoglalnia a sarkazó pontot, ahol sikerült megállnia.
  - c) Mivel a zónavonal a középső játéktérhez tartozik, ezért az elkapás nem minősül pontszerzésnek, és Gyulának a zónavonal legközelebb eső pontján kell elfoglalnia a sarkazó pontot.
  - d) Mivel a zónavonal a középső játéktérhez tartozik, ezért az elkapás nem minősül pontszerzésnek, és Gyula választhat, hogy a zónavonal legközelebb eső pontján foglalja el a sarkazó pontot, vagy a zóna azon pontján, ahol sikerült megállnia..
  
2. **Elvira (Suntimate) a pálya szélén kapja a korongot, és már éppen megeresztene egy hosszú tenyerest a zónába futó Matyuska Ferinek. Az oldalvonal mellett két méterre azonban Oláh Ádi (FreeBees) ácsorog, emiatt Elvira nem meri eldobni a korongot. Ebben az esetben igaz az, hogy...**
  - a) mivel Ádám a pályahatároló vonaltól kevesebb, mint három méterre áll, ezért a dobójátékos Elvira faultot hívhat a "Foul" kifejezés bemondásával. A játék megáll.
  - b) mivel Ádám a pályahatároló vonaltól kevesebb, mint három méterre áll, ezért a dobójátékos Elvira szabálytalanságot hívhat a "Violation" kifejezés bemondásával. A játék megáll.
  - c) mivel Ádám a pályahatároló vonaltól több, mint egy méterre áll, ezért nem befolyásolja a játék menetét.
  - d) mivel Ádám a játékon kívüli területen tartózkodik, ezért nem befolyásolja a játék menetét.
  
3. **Hány pontig tart hivatalosan egy rájátszás nélküli ultimate mérkőzés és mikor van a félidő?**
  - a) A mérkőzés addig tart, amíg az egyik csapat megszerzi a 15. pontot. A félidei szünet akkor van, amikor az első csapat eléri a 8. pontot.
  - b) A mérkőzés addig tart, amíg az egyik csapat megszerzi a 15. pontot. A félidei szünet akkor van, amikor az első csapat eléri a 9. pontot.
  - c) A mérkőzés addig tart, amíg az egyik csapat megszerzi a 17. pontot. A félidei szünet akkor van, amikor az első csapat eléri a 8. pontot.
  - d) A mérkőzés addig tart, amíg az egyik csapat megszerzi a 17. pontot. A félidei szünet akkor van, amikor az első csapat eléri a 9. pontot.

**4. Melyik állítás NEM igaz a nyitással kapcsolatban?**

- A védekező csapat azzal jelzi, hogy készen áll a nyitásra, hogy a nyitást végző játékos a feje fölé emeli az egyik kezét vagy a kezében tartott korongot.
- Minden védekező játékosnak teljes egészében a saját zónájában kell lennie addig a pillanatig, amíg a nyitást végző védekező játékos el nem eresztette a korongot.
- Onnantól, hogy a támadó csapat jelezte, hogy készen áll, egészen a nyitás pillanatáig minden támadó játékosnak legalább egy lábbal a saját zónavonalán kell állnia.
- Onnantól, hogy a támadó csapat jelezte, hogy készen áll, egészen a nyitás pillanatáig a támadó játékosok az egymáshoz viszonyított helyükön nem változtathatnak.

**5. Trócsányi Szabi (LOLka) kezében van a korong és Tóth Pepe (FreeBees) markervédőként védekezik rajta. Szabi dobni szeretne, de mivel a keze beleütközik a Pepéébe, markervédő faultot hív. Ezzel egyidejűleg Pepe dobófaultot hív. Mi történik ebben a helyzetben?**

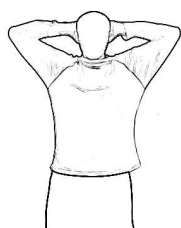
- A felek korongfeldobással döntenek el, hogy kinek van igaza.
- Az ultimate-ben nincs dobófault.
- A korong a dobójátékoshoz kerül.
- Turnover. A korong a markervédőhöz kerül.

**6. A Gyerejólesz!-Hallodigaz-e? mérkőzésen Fülöp Petinél (Gyerejólesz!) van a korong. A hallodosok zónát védekeznek, Mariann, Bandi és Viktor van a cupban, Viktor számol. Négyénél jár, amikor a cup felállást változtat, és Bandi áll rá Petire. Hogyan folytatódik a számolás?**

- A számolás előlről kezdődik.
- A számolás kettőtől folytatódik.
- A számolás négytől folytatódik.
- A számolás öttől folytatódik.

**7. Az alábbi kézjelzések közül a játékos melyikkel jelzi azt, hogy visszavonja a hívását ("Retracted")?**

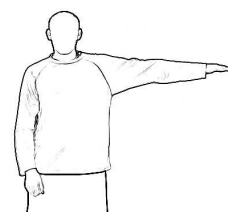
a)



b)



c)



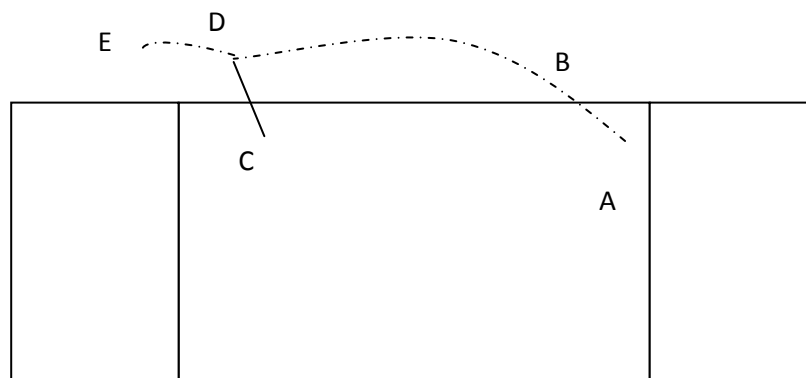
d)

8. Az EUCS helyosztó LOL - Raging Seagull DC mérkőzésen Zsolti (LOL) kapja a korongot, Stefanson (Seagull) markol rajta. Zsolti eldob egy középhosszú tenyerest Will (LOL) irányába, miközben Stefanson nagy erőlködésében egy isteneset belerúg Zsolti kezébe. Zsolti persze rögtön faultot hív, Will közben elejti a korongot. A játék megáll. Stefanson szerint ő akkor rúgott Zsolti kezébe, amikor a korong már elszállt. Zsolti elgondolkozik, majd
- a hívást visszavonja, ezért a korong visszakérül Zsoltihoz.
  - a hívást visszavonja, ezért a korong Will-hez kerül.
  - a hívást továbbra is fenntartja, mert szerinte a dobómozdulat közben érkezett a rúgás, és ez befolyásolta a korong megszerzését, ezért a korong visszakérül Zsoltihoz.
  - a hívást továbbra is fenntartja, mert szerinte a dobómozdulat közben érkezett a rúgás, és ez befolyásolta a korong megszerzését, ezért a korong Will-hez kerül.

9. A fault

- szabálytalanságnak (violation) számít.
- az a szabályszegés, ami markervédekezés vagy travel esetén következik be.
- hívást bármely pályán lévő játékos behívhatja.
- hívásakor előfordulhat, hogy nem áll meg a játék.

10. A dobó játékos „A” pontban állva elereszt egy külső íves hosszút a támadott zóna irányába. A korong repülés közben „B” pontban keresztezi a pályahatároló vonalat, majd visszakanyarodik a pálya felé, de már látszik, hogy nem fog visszajönni. Az elkapó játékos „C” pontban elrugaszkodik a pályáról, és egy vetődéssel „D” pontban még éppen megérinti a korongot, mire az az „E” pontban megállapodik. Honnan hozhatja játékba a korongot az addig védekező csapat?



- A támadott zóna sarkában, azaz a játéktér azon pontján, amely a korong nyugvópontjához („E”) a legközelebb van.
- A pályahatároló vonal „D” ponthoz legközelebbi pontján.
- A pályahatároló vonal „C” ponthoz legközelebbi pontján.
- „B” pontban, azaz azon a ponton, ahol a korong keresztezte a pályahatároló vonalat.

## Junior ultimate ismereti teszt 1.

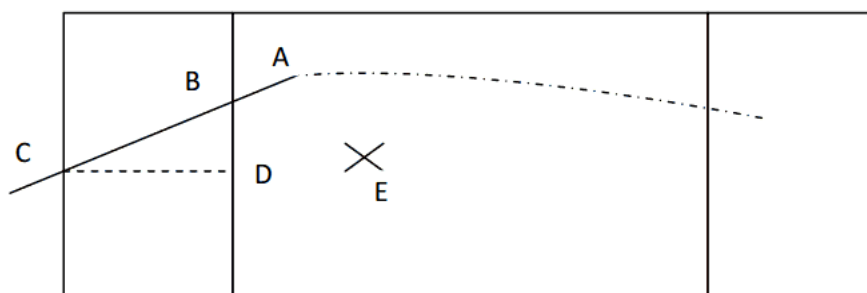
1. **Mikor alakult az első magyar ultimate csapat, az UFÓzd?**
  - a) 1895.
  - b) 1989.
  - c) 1992.
  - d) 2002.
  
2. **Mi a Spirit of the Game?**
  - a) Az ultimate korong feltalálójának angol beceneve.
  - b) Egy dobásfajta.
  - c) Az ultimate frizbi szellemisége.
  - d) Egy amerikai frizbi csapat.
  
3. **Mekkora a hivatalos ultimate pálya?**
  - a) Nincs hivatalos mérete, ezért akkora, amiben a versenyző felek megegyeznek.
  - b) 80 méter hosszú és 30 méter széles.
  - c) 100 méter hosszú és 30 méter széles.
  - d) 100 méter hosszú és 37 méter széles.
  
4. **Mi a Travel?**
  - a) Lépéshiba.
  - b) Feltartási hiba.
  - c) Kiszámolás.
  - d) Gyors számolás.
  
5. **Mi a brick pont?**
  - a) A pályahatároló vonalak azon pontja, ahol a korong a nyitást követően elhagyta a pályát.
  - b) A zóna mértani középpontja, ahol a pontszerzés duplán ér.
  - c) A pályának az a pontja, ahonnan a korongot játékba kell hozni.
  - d) A zónavonaltól meghatározott távolságra, az oldalvonalaktól egyenlő távolságra kijelölt pont a játéktéren.
  
6. **Mi a turnover?**
  - a) A korong feldobása, amivel a csapatkapitányok eldöntik, hogy kié a kezdés joga.
  - b) Lépéshiba.
  - c) Minden olyan esemény, amelynek eredményeként a korongbirtoklás joga átkerül az egyik csapattól a másikhoz
  - d) Minden olyan esemény, amikor a korong talajt ér.
  
7. **Az alábbiak közül melyik NEM dobásfajta?**
  - a) Scoober.
  - b) Hammer.
  - c) Boxer.
  - d) Blade.
  
8. **Hanyadik helyen végzett a magyar ultimate válogatott a nemzeti csapatok számára kiírt 2011-es Európa bajnokságon (EUC)?**

a) 4.	b) 9.
c) 10.	d) 16.



## Junior ultimate ismereti teszt 2.

- Mi történik akkor, ha a védekező csapatban lévő Zsombi és a támadó csapatban lévő Dalma egyszerre kapja el a korongot?**
  - Dalmáé a korong.
  - Zsombié a korong.
  - Visszamegy a korong Milánhoz, aki dobta.
- Tomi játék közben olyat dob amit ismét ő kap el. Senki más nem ért hozzá. Ilyenkor**
  - folytatódik tovább a játék.
  - turnover van.
- Marci mint markervédő védekezik Rékán. Mekkora távolságnak kell lennie köztük?**
  - Bármilyen közel állhatnak.
  - 3 méter távolságnak.
  - 1 korongnyi távolságnak.
- Óriási szél van a junior ob-n. Janka szép pull dobásánál a korong elkezd gurulni a pályán. Ki állíthatja meg?**
  - bárki
  - csak védő
  - csak Janka
- Szabálytalanság miatt megállt a játék, majd a helyzet tisztázása után a játékosok visszatérnek a játék megszakadásakor elfoglalt helyükre. Meddig nem mozoghatnak?**
  - Míg a támadók nem jelzik, hogy készen állnak.
  - Amíg a játékot újra nem indítják.
- Anna össze vissza lépkedett a dobás előtt, ezt Nóri nem vette észre, mert a korongot figyelte marker védőként. Szabi leszúrta Nórit, hogy miért nem hívta be a travelt Annára.**
  - A leszúrás nem jogos. Szabi is behívhatta volna, hisz ő is fent volt a pályán.
  - A leszúrás jogos. Főleg, mert Anna is folyton travelt hív másokra.
- Gergő pull dobásakor a korong a pályán belül leesik, majd játékon kívüli területre gurul. A korong útját az ábra mutatja: A pontban földet ér, C pontban elhagyja a pályát.**

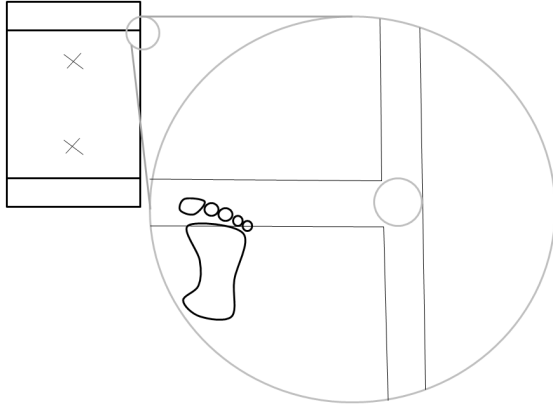


Ilyenkor a támadó csapatban lévő Vivi

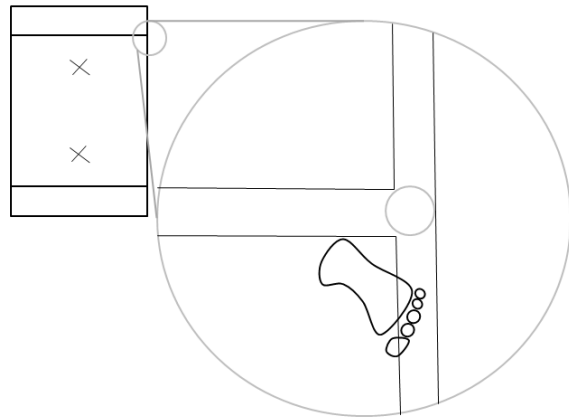
- onnan hozhatja a korongot, ahol az földet ért (A pont).
- felhozhatja a korongot a középső játéktér azon pontjáig, amely legközelebb van ahhoz a ponthoz, ahol a korong kiment a pályáról (D pont).
- felhozhatja a korongot a brick pontig (E pont).

### Junior ultimate ismereti teszt 3.

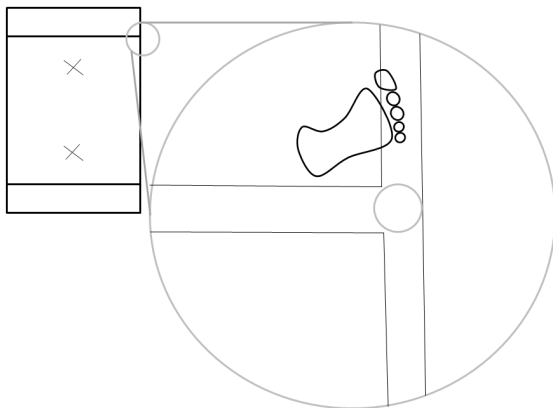
A lenti ábrákon látható lábnyomok támadó játékosok lábnyomai a támadott zóna sarkánál. Színezd ki azokat a lábnyomokat, amelyek turnovert jeleznek. Jelöld P-vel azokat a lábnyomokat, amelyek azt jelzik, hogy pontszerzés történt.



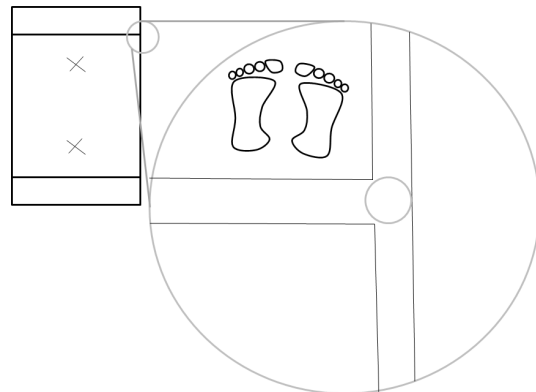
a) Laura épp egy hammert kapott el.



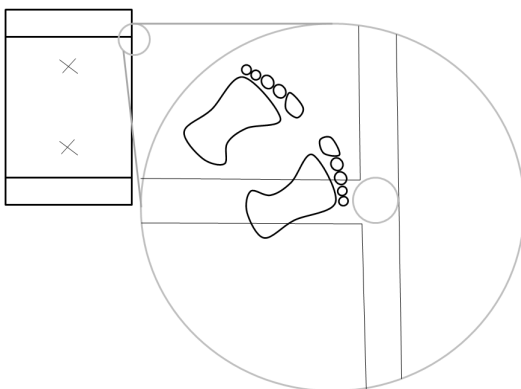
b) Bence bal kézzel kapta el Dominika tenyeresét.



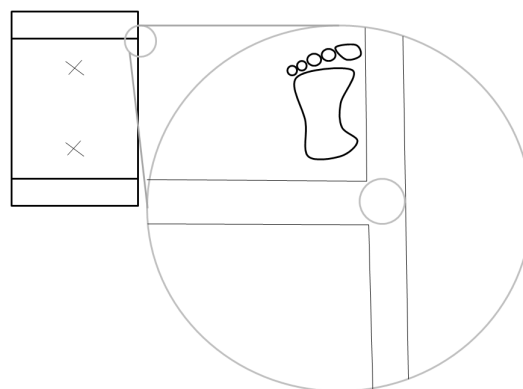
c) Fanninál a korong.



d) Szandráé a korong, pedig Mercédesz is nyúlt érte.



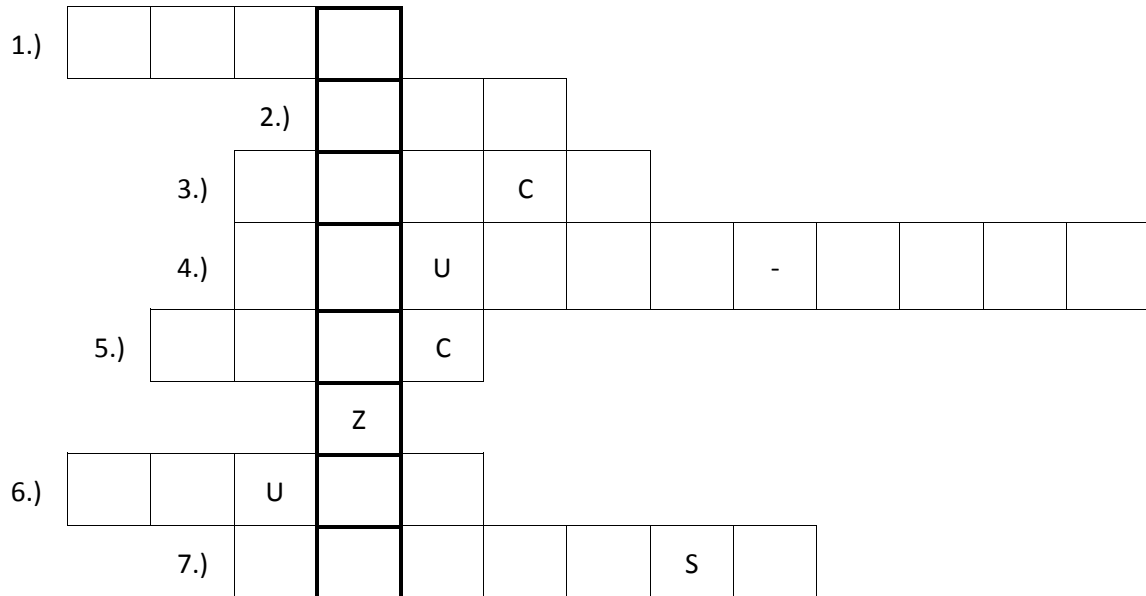
e) Eszter ugrott két lábbal ide.



f) Kristóf rutinosan nem tette le a jobb lábát.

## Junior ultimate keresztrejtvény

Töltsd ki a keresztrejtvényt! Mi a megoldás?



- 1.) A dobó játékos mellett/ mögött álló segítő.
- 2.) A korong "kint van".
- 3.) A zónavonaltól 20 méterre, a pálya közepén lévő pont.
- 4.) A korongos körül 3 méteren belül túl sok védő áll.
- 5.) Korong
- 6.) Az a szabályszegés, amikor két vagy több játékos nem véletlenül érintkezik.
- 7.) Amennyiben a játékos nem ért egyet az ellene behívott hibával vagy szabálytalansággal, a játékos a vitatást ennek a kifejezésnek a bemondásával fejezi ki.

## Junior élettani fejtörő

- 1. Tegnap az edzés előtt még gyorsan levitted Rexet sétálni, így 17 percet késtél az edzésről, és pont lemaradtál a fokozatos bemelegítésről. Milyen következménye lehet, ha kihagyod a bemelegítést?**
  - a) Rex sétáltatása közben futottunk egy háztömbnyit, így a bemelegítés megvolt, különösebb következménye nincs, csak az a ciki, hogy lekéstem az edzés előtti tájékoztatást.
  - b) Az a következménye, hogy arányaiban én többet játszhattam, mint a többiek!
  - c) Mivel rögtön az intenzív feladatoknál kapcsolódtam be, nagyobb az esélye, hogy meghúzódik valamelyik izmom, megsérülök, vagy még nem tudok lépést tartani a többiekkel a gyorsaság terén.
- 2. Múlthét kedden a tesód otthon hagyta a kulcsát és Neked kellett beengedned, ezért korábban mentél el az edzésről, mint a többiek, és már nem maradtál ott a végén a nyújtáson. Miért fontos az edzés végi nyújtás?**
  - a) Mert fontos, hogy ne fájjon másnap a lábam, de elég, ha félórával később otthon nyújtok.
  - b) A nyújtás alatt az igénybe vett, feszült, megrövidült, még meleg izmokat meg lehet nyújtani, így visszanyerik rugalmasságukat. Éreztem is másnap, hogy húzódik a combom járás közben.
  - c) Nem fontos.
- 3. Hosszan elhúzódó betegség miatt már majdnem két hónapja nem végeztél testedzést. Most újra tette kész vagy, és az imént egy elég intenzív, futós edzésen vettél részt. Mit érezhetsz magadon két nappal később az edzés hatására?**
  - a) Jó volt újra edzeni! Viszont nyilalló fájdalmat érzek a lábamban, fenekemben minden lépésnél, és leülésnél. Tuti izomlázam van, ami 2-3 nap alatt elmúlik, ha közben lazán sportolok, akkor gyorsabban.
  - b) Háromszor gyorsabban tudok futni, mint előtte.
  - c) Sokkal fehérebbek lettek a fogaim.
- 4. Augusztusban a Junior Európa-bajnokságon vesztek részt, ami kétnapos lesz. Egyik nap négy, másik nap három meccset játszottok. Hogyan oldod meg az étkezést, energia bevitelt?**
  - a) Reggelire megiszom egy kakaót, mert abban van cukor; meccsek közben nem tudok enni, majd este vacsorázom, ha jó a kaja. Meccsek alatt megiszom egy fél literes cukros üdítőt.
  - b) Bemelegítés előtt egy órával szénhidrát tartalmú ételt eszem; meccsek alatt sokat iszom; meccsek közben pedig mindig eszem valami keveset, hogy legyen energiám a következő meccsre. Egész nap figyelek arra, hogy legalább 2-3 liter folyadékot megigyak. Este mindenképpen eszem húst, hogy másnap is legyen erőm.
  - c) Reggelizni nem szoktam, viszont délben az ebédet nem hagyom ki, a büfében veszek egy hamburgert, sült krumplicsal és kólával, az kitart egész napra. Este, vacsorára eszem egy nutellás kenyeret.
- 5. Edzésen összeütközöl az egyik társaddal, aki véletlenül megrúgja oldalról a térdedet, és elesel a fájdalomtól. Mi a leghasznosabb ebben az esetben?**
  - a) Maradok a pályán, hátha a mozgástól elmúlik a fájdalom.
  - b) Cserét kérek, egy pontot pihenek, majd befáslizom – nem baj, ha fáj, így már újra játszhatok!
  - c) Cserét kérek, rögtön jeget teszek a térdemre, ha nem múlik el a fájdalom, akkor már nem megyek fel játszani. Ha 2-3 nap múlva, időnkénti jegelés hatására sem javul, akkor elmegyünk az orvoshoz.

## Megoldások

Szabályismereti teszt 1.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	b	B3.4.7.
2.	c	2.3., 11.1., 11.5., 11.3.1., 12.3.2., 14.1. és 14.3.
3.	c	9.1., 9.3.1., 8.1.2., 18.1.1.1.1., 18.1.1.1.3., 18.1.1.1.4. és 18.1.1.1.5.
4.	d	C12.
5.	c	D8.
6.	c	2.1.
7.	b	9.5.4.
8.	a	9.5.1., 9.5.2., 15.5. és 15.7.
9.	b	10.3.
10.	c	9.5.3., 13.3. és 13.1.7.

Szabályismereti teszt 2.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	c	7.10.
2.	a	Definíciók
3.	c	8.4.
4.	a	18.3.1. és Definíciók
5.	b	7.11.
6.	a	D19.
7.	c	18.2.9.
8.	b	7.9.
9.	c	D10.
10.	d	A5.4.1.3., A5.4.1.6., A5.4.2.1. és A5.5.1.

Szabályismereti teszt 3.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	d	8.6.
2.	c	A4.2.2.
3.	b	C4.3., C4.4. és C4.6.
4.	a	18.2.7., 18.2.8. és 18.2.9.
5.	d	D14.
6.	a	1.7.2.
7.	c	D1.
8.	a	2.5.
9.	b	1.6.3., 1.7.2. és 13.1.1.
10.	d	18.3.1.

Szabályismereti teszt 4.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	c	2.4., 14.1. és 14.2.
2.	b	2.7.
3.	d	4.2. és 4.3.
4.	a	7.2., 7.3. és 7.4.
5.	c	17.10.1.
6.	a	9.4.
7.	a	D6.
8.	c	16.2.4.2. és 16.2.4.2.1.
9.	d	15.1., 15.2., 15.3., 15.4. 16.1. és 16.2.4.1.
10.	b	11.3., 11.3.1., 11.7.2. és 13.8.

Junior ultimate ismereti teszt 1.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	c	-
2.	c	1.
3.	d	1.12.
4.	a	18.2.
5.	d	Definíciók
6.	c	Definíciók
7.	c	-
8.	b	-

Junior ultimate ismereti teszt 2.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
1.	a	12.5.
2.	b	7.7.
3.	c	18.1.1.3.
4.	a	7.7. és 8.4.
5.	b	10.1. és 10.2.
6.	a	15.5.
7.	b	7.10.

Junior ultimate ismereti teszt 3.		
	helyes válasz	szabálykönyv hivatkozás
turnover	b, c	2.3., 11.1., 11.5., 12.3.2., 14.1. és 14.3.
pontszerzés	d, f	2.3., 11.1., 11.5., 12.3.2., 14.1. és 14.3.

Junior ultimate keresztrejtvény		
	helyes válasz	megoldás
1.	dump	P
2.	out	O
3.	brick	R
4.	double-team	O
5.	disc	S
6.	fault	Z
7.	contest	L
		Ó

Junior élettani fejtörő	
	helyes válasz
1.	c
2.	b
3.	a
4.	b
5.	c