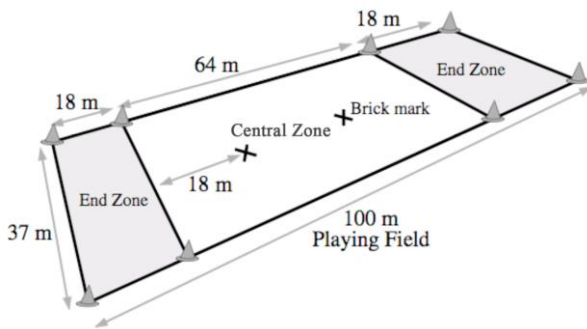


## กฎกติกาของกีฬาจานร่อน ประเภททีมอัลติเมท (Ultimate) : กฎพื้นฐาน โดยสหพันธ์กีฬาจานร่อนโลก

### เป้าหมายของการแข่งขัน (THE AIM OF THE GAME)

Ultimate คือ กีฬาจานร่อนประเภททีม แบบไม่สัมผัสตัวระหว่างผู้เล่น ซึ่งจะตัดสินด้วยตัวเอง และเล่นคู่กับจานร่อน (หรือ Frisbee™)



ทีมผู้เล่นประกอบด้วยนักกีฬาจำนวน 7 คน ทั้งสองทีมจะแข่งขันกันในสนามที่มีความกว้าง 37 เมตร ซึ่งจะเท่ากับสนามฟุตบอล เพียงแต่แคบกว่าเล็กน้อย และที่มุมสุดของแต่ละฝั่งสนามคือ End Zone โดยแต่ละทีมจะต้องป้องกัน End Zone ของตัวเอง ทีมจะทำคะแนนได้หากหนึ่งในผู้เล่นทีมรุกสามารถพาจานร่อนเข้าไปยังเขต End Zone ของทีมรับได้

นักกีฬาที่ถือจานร่อนเรียกว่า ผู้ขว้าง (thrower) นักกีฬาไม่ต้องวิ่งไปพร้อมกับจานร่อน แต่ต้องเคลื่อนย้ายจานร่อนได้โดยการขว้างให้กับนักกีฬาในทีม โดยสามารถขว้างไปทิศทางใดก็ได้

จานร่อนจะตกเป็นของทีมฝ่ายรับ หากทีมฝ่ายรุกไม่สามารถวิ่งไปจับจานร่อนที่ทีมตัวเองขว้างไปได้ จากนั้นทีมฝ่ายรับ ก็จะกลายเป็นทีมฝ่ายรุก และจะต้องพยายามทำแต้ม โดยการพาจานร่อนเข้าไปใน End Zone อีกฝ่ายหนึ่งให้ได้

### กฎกติกาพื้นฐาน (THE BASIC RULES)

#### 1. การเริ่มต้นเกม (The Pull)

เริ่มด้วยการขว้างจานร่อนออกจากเส้นประตู (goal line) “pull” นักกีฬาทุกคนจะต้องยืนอยู่ใน End Zone ของตัวเองจนกว่าจะมีการขว้างจานร่อนออกไป โดยการเริ่มต้นเกม จะมีการโยนเหรียญเพื่อตัดสินว่าทีมใดจะได้เริ่มเล่นก่อน

หลังจากมีการทำคะแนนได้ การเล่นจะหยุดลง ทีมที่ทำคะแนนได้จะยืนอยู่ใน End Zone ของตัวเอง และขว้างจานร่อนออกไปเป็นการเปิดเกม (หรือการ Pull) และจะกลายเป็นทีมรับ ส่วนทีมรุก ก็สามารถเปลี่ยนทิศทางการโจมตี (การขว้าง) ได้ในแต่ล่ะช่วง

หากจานร่อนถูกโยนออกนอกเขตสนามตอนเริ่มเกม ผู้ขว้าง (thrower) ของอีกทีมหนึ่ง จะเลือกได้ว่า จะเริ่มเล่นในจุดบนแนวเส้นที่จานร่อนออกนอกสนามไป หรือเลือกเล่นจากตำแหน่ง “Brick” ที่ใกล้กับ End Zone ของคู่แข่งมากที่สุดก็ได้ โดยผู้เล่นสามารถเลือกขอเริ่มจากจุด Brick ได้โดยการยกมือขึ้นและพูดว่า “Brick”

#### 2. ในเขตและนอกเขต (In-bounds and out-of-bounds)

จานร่อนจะถือว่าอยู่ในเขต หากนักกีฬารับได้ในขณะที่ยืนอยู่ในสนาม และหากนักกีฬาจับจานร่อนได้กลางอากาศ ส่วนแรกของร่างกายก็ต้องสัมผัสกับพื้นในเขตสนาม ส่วนเขตด้านข้างสนามไม่สามารถทำการเล่นได้ เพราะฉะนั้น หากนักกีฬาจับจานร่อนได้ในเขต แต่โมเมนตัมหรือแรงส่ง (ไม่ว่าจากการกระโดด หรือการวิ่ง)

ทำให้นักกีฬาออกนอกสนามไป นักกีฬาต้องวิ่งกลับเข้ามาในสนาม ตรงตำแหน่งที่ออกนอกเขต นักกีฬาถึงจะเริ่มขว้างจานร่อนต่อไปได้

อนุญาตให้นักกีฬาขว้างจานร่อนออกนอกเขตสนามได้ トラバタイที่จานร่อนโค้งกลับเข้ามาในสนาม และไม่สัมผัสกับพื้นที่นอกเขตสนาม และトラバタイที่การขว้างนั้น ถูกขว้างในเขตสนาม



หากจานร่อนออกนอกเขตสนาม จะตกเป็นของฝ่ายตรงข้ามทันที โดยไม่สำคัญว่านักกีฬาฝ่ายใดสัมผัสจานร่อนเป็นคนสุดท้าย การเล่นก็จะดำเนินต่อไป ณ จุดที่จานร่อนออกนอกเขตสนาม

### 3. ห้ามวิ่งถือจานร่อน (No running with the disc)

นักกีฬาไม่สามารถวิ่งได้ขณะที่ถือจานร่อนอยู่ “travel” หลังจากจับจานร่อนได้ขณะที่วิ่งอยู่ นักกีฬาจะต้องหยุดวิ่งโดยทันที เมื่อหยุดแล้ว ต้องให้เท้าข้างหนึ่งหยุดนิ่ง ส่วนอีกข้างหนึ่งยังสามารถขยับได้อยู่ การทำแบบนี้เรียกว่า pivoting

### 4. กฎ 10 วินาที (The 10-second rule)

ผู้ขว้างมีเวลา 10 วินาทีในการทำการขว้าง ผู้ป้องกัน (marker) สามารถยืนกั้นอยู่ข้างหน้าได้ (ห้ามสัมผัสตัวเด็ดขาด!) และนับให้ถึง 10 วินาทีด้วยเสียงที่ดัง (เว้นระยะห่าง 1 วินาที) หากจานร่อนยังคงอยู่ในมือนักกีฬาเมื่อนับครบ 10 วินาทีแล้ว ทีมฝ่ายตรงข้ามจะได้ครองจานร่อน และกลายเป็นทีมรุกต่อไป

### 5. การสลับจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุก (Turnover)

Turnover คือการที่จานร่อนตกไปเป็นของทีมฝ่ายรับ ซึ่งสามารถเกิดจากทีมฝ่ายรับจับจานร่อนของฝั่งทีมรุกได้ และทีมรุกจับจานร่อนนอกเขต หรือจานร่อนถูกขัดขวาง (โดยการปิดป้องให้หล่นพื้น เป็นต้น)

นอกจากนี้ Turnover ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์เหล่านี้

- นับถึง 10 วินาทีแล้ว ก่อนที่จานร่อนจะถูกขว้าง
- จานร่อนถูกส่งให้กับนักกีฬาอีกคนโดยไม่ใช้วิธีการขว้าง
- ผู้ขว้าง (thrower) เป็นผู้จับจานร่อนที่ตัวเองขว้างเอง โดยไม่มีใครจับจานร่อนนั้น

- ทีมรุกพยายามจับจานร่อน แต่ทำหล่นพื้นสนาม

หลังจากที่เกิดการ Turnover ในเขตสนามแล้ว ทีมอีกฝ่ายสามารถเริ่มเล่นได้ทันที ณ จุดที่จานร่อนถูกจับได้ หรือถูกขัดขวางได้



### 6. การทำฟาล์ว การใช้ความรุนแรง และการละเมิดกติกา (Fouls, Violations and Infractions)

- Ultimate เป็นกีฬาที่ไม่มีสัมผัสตัว ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสตัวผู้เล่นเสมอ
- การสัมผัสตัวที่เป็นอันตราย หรือส่งผลกระทบต่อการเล่นจะนับว่าผิดกติกา
- ผู้ป้องกัน (marker) ที่คอยป้องกันผู้ขว้าง จะมีมากกว่า 1 คนไม่ได้ (double team ไม่ได้)
- ผู้ป้องกันจะเข้ามาใกล้กับผู้ขว้างน้อยกว่าขนาดจานร่อน 1 แผ่นไม่ได้ (disc space ไม่ได้)
- ผู้ป้องกันไม่สามารถตี หรือหยิบจานร่อนออกจากมือของผู้ขว้างได้ แต่สามารถกั้นจานร่อน หรือหยิบจานร่อน หลังจากที่มีมันถูกขว้างออกไปแล้วได้
- หากนักกีฬาทีมรับจับจานร่อนได้พร้อมกับนักกีฬาทีมรุก จานร่อนจะตกเป็นของนักกีฬาทีมรุกทันที

- นักกีฬาฝ่ายรุกห้ามทำการขัดขวางเส้นทางการวิ่งของนักกีฬาฝ่ายรับ ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ มิเช่นนั้นจะถือเป็นการทำผิดกติกา (pick)

### 7. การส่งสัญญาณ (Making a Call)

หากเชื่อว่านักกีฬาฝ่ายตรงข้ามทำฟาล์ว นักกีฬาสามารถร้องว่า “foul” ได้ หากร้องในขณะที่จานร่อนลอยอยู่บนอากาศ การเล่นจะดำเนินต่อไปจนกว่าจะมีผู้ถือครองจานร่อน (ไม่ว่าจะด้วยทีมรุกจับได้ หรือทีมรับแย่งไปได้) แต่หากทีมผู้ถือจานร่อนหลังจากร้องออกไป ก็ให้เกมดำเนินต่อไป ไม่อย่างนั้นเกมจะหยุดลงทันที หลังจากเกมหยุดลงให้นักกีฬาอธิบายว่าเกิดการฟาล์วอย่างไร และพูดคุยกับนักกีฬาที่เกี่ยวข้อง หากนักกีฬาฝ่ายตรงข้ามไม่เห็นด้วยว่าเป็นการฟาล์ว ทีมฝ่ายตรงข้ามจะต้องพูดว่า “contest” และจานร่อนก็จะตกเป็นของผู้ขว้างคนก่อนหน้านี้ แต่หากเห็นด้วยว่าเป็นการฟาล์วจริง จะพูดว่า “uncontested” และผู้ที่ร้องขอฟาล์ว จะได้จานร่อนไปครอง การเล่นจะดำเนินต่อไปด้วยการ “check” คือ ผู้ป้องกันแตะที่จานร่อนในมือของผู้ขว้าง และพูดว่า “disc in”

### 8. การทำคะแนน (Scoring)

นักกีฬาจะทำคะแนนได้ หากสามารถจับจานร่อนในเขต End Zone ที่กำลังทำการรุก หากนักกีฬา ลอยอยู่บนอากาศขณะจับจานร่อน อวัยวะส่วนแรกที่สัมผัสกับพื้น ต้องสัมผัสในเขต End Zone หากเท้าแตะกับเส้น End Zone จะไม่นับว่าได้คะแนน หลังจากทำแต้มได้แล้ว การเล่นจะหยุดลง และทีมที่เป็นฝ่ายรุกจะเปลี่ยนเป็นฝ่ายรับ ทีมที่ทำได้ 15 แต้มก่อนจะเป็นผู้ชนะ ด้วยเวลาการแข่งขันภายใน 90 นาที แต่กติกาที่นี่เปลี่ยนได้ตามระดับของการเล่น (เช่น ระดับมหาลัย ระดับภูมิภาค หรือระดับประเทศ เป็นต้น)

### 9. ผู้เล่นสำรอง (Substitution of players)

หลังจากทำคะแนนได้ นักกีฬาสามารถส่งผู้เล่นสำรองลงมาก็คนที่ได้ตามต้องการ แต่ระหว่างการแข่งขัน สามารถเปลี่ยนตัวได้เฉพาะกรณีที่มีการบาดเจ็บเท่านั้น หลังจากอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น การเล่นจะหยุดลง และฝ่ายหนึ่งที่ไม่ได้บาดเจ็บ จะเลือกเปลี่ยนตัวสำรองลงมาด้วยก็ได้หากต้องการ

### สปิริตของการแข่งขัน (SPIRIT OF THE GAME)

กีฬาจานร่อน ประเภททีม Ultimate ต้องอาศัยสปิริตของนักกีฬาทุกคน ที่ต้องแข่งขันตามกติกาด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม เนื่องจากกีฬานี้ไม่มีกรรมการ นักกีฬาจะต้องรับผิดชอบในการปฏิบัติตามกติกา หรือการละเมิดกติกาด้วยตัวเองแต่เพียงผู้เดียว แม้แต่การแข่งขันระดับนานาชาติ เช่น World Championship ก็ตาม แม้ว่าเกมการเล่นจะต้องแข่งขันกันก็จริง แต่นักกีฬาก็ต้องให้ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน และปฏิบัติตามกติกา เพื่อแข่งขันกันอย่างมีความสุขและสนุกสนาน

เอกสารชุดนี้อธิบายถึงกฎกติกาการแข่งขันเท่านั้น หากผู้ที่มีความสนใจในการแข่งขันกีฬาจานร่อน ควรจะต้องเรียนรู้ถึงกติกาจาก World Flying Disc Federation (WFDF) ฉบับทางการก่อน ซึ่งสามารถศึกษาได้ที่เว็บไซต์ของ WFDF (<http://www.wfdf.org>) นอกจากนี้ นักกีฬาที่มีประสบการณ์มาก่อน ยินดีที่จะถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เล่นใหม่ได้ทราบถึงกติกาและสปิริตการเล่นที่ดี เพราะฉะนั้นอย่างกลัวที่ถามคำถามที่ท่านสงสัย

แปลและเรียบเรียงโดย

ดร.สุริยัน สมพงษ์

15 สิงหาคม 2560