



Regole dell'Ultimate Segnali



1. Fallo

Foul

Tenere un braccio teso orizzontalmente e piegare l'altro avambraccio sopra il braccio teso



2. Violazione

Violation

Mani sopra la testa a formare una V, pugni chiusi



3. Meta

Goal

Alzare entrambe le braccia, completamente estese e dritte, palmi verso l'interno



4. Contestata

Contest

Due pugni uniti davanti al petto, dorso delle mani verso l'esterno



5. Accettata

Accepted

Avambracci estesi davanti al corpo, gomiti attaccati al busto e palmi verso l'alto



6. Ritirata / Play on

Retracted / Play on

Movimento di incrocio delle braccia rivolte verso il basso ed estese in avanti



7. Dentro / Fuori campo - Fuori dalla meta

In, Out

Puntare con un braccio esteso, palmo piatto e pollice parallelo alle dita, verso il campo (dentro) o verso l'esterno (fuori)



8. Disco a terra

Down

Braccio teso e indice puntati verso terra con un angolo di 45°



9. Disco su

Up

Gomito verso il basso ed avambraccio verticale con l'indice che punta verso l'alto



10. Blocco

Pick

Braccia alzate, gomiti piegati, pugni rivolti verso la testa



11. Passi

Travel

Pugni chiusi, rotazione dei polsi in cerchi verticali



12. Infrazione del marcatore

Fast Count, Straddle, Disc Space, Wrapping, Double Team, Vision

Braccia estese sui lati, palmi rivolti in avanti



13. Perdita di possesso

Turnover

Braccio destro esteso davanti al corpo, palmo rivolto verso l'alto e poi ruota verso il basso



14. Violazione sul conteggio

Stall, Violation

Dare colpetti sulla testa con la mano aperta



15. Fuorigioco

Off side

Braccia incrociate a formare una X sopra la testa, mani chiuse a pugno



16. Pausa tecnica

Time out

Formare una T con le mani o con una mano e il disco



17. Pausa tecnica dello Spirito

Spirit Time out

T rovesciata formata dalle mani



18. Interruzione

Injury, Technical

Mani intrecciate sopra la testa, braccia piegate



19. 4 uomini, 3 donne

Gender Ratio: Men

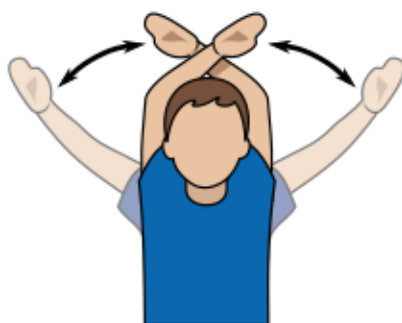
Mani a coppa dietro la testa, gomiti verso l'esterno



20. 4 donne, 3 uomini

Gender Ratio: Women

Braccia estese sui lati, mani chiuse a pugno



21. Il gioco è fermo

Ondeggiare e incrociare entrambe le braccia estese sopra la testa



22. Ultimo punto

Match Point

Entrambe le braccia puntano dritte in alto a sinistra, palmi verso il basso



23. Chi ha effettuato la chiamata

Called by Offence / Defence

Puntare le due braccia in fuori, rivolte verso l'area di meta difesa dalla squadra