极限飞盘理论知识点

**一、飞盘运动概述**

**（一）极限飞盘运动的起源与发展**

极限飞盘运动属于飞盘运动的项目之一。现代飞盘运动的起源与它的英文名字“Frisbee”颇有渊源。相传，一个名叫威廉·费比（William Frisbie）的面包师创办了一家披萨店（Frisbie Baking Company），学生们发现锡制的包装盒抛出去可以旋转飞行，并以此抛接取乐，抛出去时会喊“Frisbie”来提醒对方，于是，这项运动就称之为“Frisbie”。

1948年，瓦特·莫瑞森（Walter Frederick Morrison）发明了第一个塑料飞盘。1964年Whom-O’s公司将飞盘取名为“Frisbee”。

1968年，极限飞盘运动诞生于美国。1970年，哥伦比亚高中和麦尔布恩高中进行了世界上第一次校际间的极限飞盘比赛。1972年11月，新泽西州的两所高校进行了第一次大学间的极限飞盘比赛。耶鲁大学在1975年举办了第一届由8所高校组成的美国大学极限飞盘巡回赛。同年，罗斯波尔举行的第二届世界飞盘冠军赛正式将极限飞盘列为比赛项目，这是极限飞盘运动得到世人认可的标志。

随后，飞盘运动在世界各国迅速发展起来。瑞士在1974年成立了欧洲第一个飞盘协会；1975年，日本成立了亚洲第一个飞盘社团。1976年澳大利亚也成立了大洋洲第一个飞盘学会。美国于1979年成立了极限飞盘运动员协会（UPA），这是第一个极限飞盘运动的国家政府组织。1984年，世界飞盘联合会成立（WFDF）。1986年，世界飞盘联合会在英国举办了第一届世界极限飞盘冠军赛。2001年是极限飞盘运动发展具有里程碑意义的一年，在日本举办的第六届世界运动会正式将极限飞盘运动列为世界运动会的比赛项目，这标志着极限飞盘运动正式步入国际体坛的舞台。

根据世界飞盘联合会（WFDF）统计，至2018年年底，全球已有超过1000万名团队飞盘玩家。2016年在伦敦举行的世界飞盘锦标赛共有来自全球50多个国家的3964名运动员参赛，规模达到历史新高。极限飞盘运动也被《时代周刊》评为21世纪发展最快的团队运动项目。

**（二）中国极限飞盘运动的发展**

21世纪初主要由外教和留学生朋友们传入国内。极限飞盘运动在国内起步虽然较晚，但发展势头迅猛。北京、上海、天津、深圳、香港等地有众多玩家，浙江省的杭州、宁波等地也是发展较好的城市。

2007年5月，由北京、上海等7支队伍组成的首届极限飞盘公开赛在天津举行，这次比赛代表着中国极限飞盘运动发展的起点。香港每年10月份都会举办一次国际飞盘公开赛。2009年8月在台湾举办的世界运动会，中央电视台也首次对极限飞盘比赛进行了现场直播，再次推动了极限飞盘运动在中国的发展。2010年中国极限飞盘公开赛在北京举办。

**（三）飞盘运动分类**

飞盘的主要比赛方法有：个人掷远、掷准、花式飞盘、飞盘高尔夫、飞盘狗和极限飞盘等。

飞盘掷远赛，选手在规定的一条线后将飞盘掷出，将飞盘尽可能远地掷出，飞盘落地点与投掷线的距离即为最终成绩。

掷准赛要求选手将飞盘精确的掷入距离地面1米的1.5 X 1.5米方形的目标中。一共有7个不同方向不同距离的目标，选手在每个目标有4次的投掷机会，一共28次。

花式飞盘，用飞盘表演创造性、艺术性和运动性的动作是花式飞盘的精髓，将体操和舞蹈的各个方面与飞盘的传接相结合并配合着音乐来进行表演。表演时长为3-5分钟，评委根据难度（10）、艺术表现（10）和完成度（10）来进行评分。

飞盘高尔夫，运动员的目标是用尽可能少的飞盘投掷次数完成场地上所有目标框的投掷。比赛场地通常包含9-18个目标框，每一框为一个单独记分单元。在每一框的比赛中，从开盘区开始开盘，后续的每次投掷都从上次投掷的落停点开始，直至将飞盘投入目标框中。当选手完成一个框的比赛后，便去下一个框的开盘区继续投掷，直到完成所有目标框的投掷。

飞盘狗比赛是由人和狗通过飞盘来进行配合的竞技运动，包括掷远接盘比赛、自由花式狗飞盘等项目。这项运动是为了通过参赛的主人和宠物狗之间的配合来展现相互之间的羁绊。

极限飞盘是一项极具娱乐性的团体比赛项目。比赛所用飞盘重量为175克、直径27厘米。比赛在一块100米长，37米宽的草地上进行，每边各有一个37米宽，18米长的得分区。双方各7名队员组成，每个队的目标是将一张飞盘传递到对方的得分区内，攻击方在对方得分区内接住飞盘为得1分，先得15分一方为获胜者。极限飞盘的玩法近似于足球、篮球和美式橄榄球的综合，虽然同为集体项目，但极限飞盘不允许在比赛中进行任何的身体接触，其恐怕也是所有竞技运动中唯一进行自我裁判的项目。极限飞盘是一项追求公平、公正的团体竞技运动，其更强调运动员精神的培养。“极限飞盘的精神”就是让所有参赛者知道如何在比赛中进行自我裁判和相互尊重。

**二、极限飞盘基本技术**

**（一）传盘技术**

传盘技术可分为反手传盘、正手传盘、弧线传盘和过顶掷。在极限飞盘比赛中，飞盘可以向任何方向传盘。

1．反手掷盘

反手掷盘是极限飞盘比赛中最常用的一种传盘方式。

反手传盘时，大拇指紧贴飞盘正面圆纹，其余四指握住飞盘边缘及盘沟，侧对或背对传盘方向，持盘手同侧脚上步成侧向，或者前交叉步背对传盘方向，通过下肢及腰部的蹬转、挥臂和抖腕动作将飞盘掷出。

2．正手掷盘

正手掷盘动作幅度小，出手速度更快，因此，在短传快攻时，能发挥更大的作用。

正手传盘时，大拇指紧扣盘面圆纹，其余四指夹住飞盘边缘，或者中指紧贴盘沟，食指指向盘心，握盘手同侧的腿向身体侧面迈出，成侧弓步，或后撤步，重心随之转移，同时保持身体平衡，通过挥臂、抖腕将飞盘掷出。

3．弧线掷盘

弧线掷盘可分为反手弧线掷盘和正手弧线掷盘。

反手弧线掷盘技术和反手掷盘技术相似，差异主要是在出手角度上。反手弧线掷盘的出手点要高于反手掷盘，同时飞盘要保持倾斜角度，盘头略高于握盘手。

正手弧线掷盘动作也与正手掷盘相似，只是出手角度不同。

弧线掷盘技术主要考虑三个方面：飞盘姿态（倾斜角度）、出手时机（比正常传盘出手要早）、力度（根据目标确定相应的用力程度）。

4.过顶掷

与正手传盘相同的握盘手型，持盘手同侧脚后撤一步，重心在后脚上，持盘手屈肘举过头顶并向后引盘，向前挥臂投掷时重心前移，出手时，飞盘与地面呈一定角度，飞盘在飞行过程中逐渐翻转，并以颠倒的状态下落，即正面朝下。

**（二）接盘技术**

接盘技术主要分为拍接（夹接）和抓边框接盘法，其中抓接还可分为单手和双手抓接。

双手拍夹接的接盘法是初学者在比赛中最基本的接盘法。接盘稳定性排序为拍夹接、双手抓接、单手抓接。

1.拍接

动作要求：五指微张，一手在上，一手在下，两手相距20-30厘米，两手合力夹住飞盘。拍接是接盘技术中最常用的技术，也是最稳定、最安全的接盘技术。一般在飞盘飞向接盘者腰部以上、肩膀以下位置时采用这种接盘方法。

2.夹接

夹接为拍接的变形，上臂下垂靠近身体，前臂一上一下，掌心相对，接盘准备时，两前臂呈张开鸭嘴状，接盘时身体正对飞盘。

3.抓接

抓接手型主要为四指与大拇指分开，用虎口对准来盘。根据接盘时的位置不同，分高位和低位接盘法。高位时大拇指在下，低位时大拇指在上。

（1）双手抓接

一般在飞盘高于胸口或者低于腰部时使用。.手臂尽可能地向前伸展，主动迎接飞行中的飞盘。当双手将要碰触到飞盘时，虎口合拢，五指扣紧，提前做用力抓握的动作，否则盘会从手中弹离，造成接盘失误。

（2）单手抓接

一般在飞盘远离自己身体，或者为了抢在对手触盘前把盘控制住时使用。对飞盘的飞行轨迹预判要求较高。单手接盘相对于双手接盘来说，稳定性稍微差一点，但其防守面积较大，伸展幅度也更大，在接高空盘和低位盘时以及在与防守者争夺飞盘的过程中，很多高水平选手更易于采用单手接盘技术，所以在比赛中也随处可见。

**三、极限飞盘基本战术**

**（一）基本站位与职责**

两翼接盘手：站在场地两侧，负责前后跑动，摆脱防守，拉开空间，保证传接成功。需要具备长途奔袭和折返跑的能力以及高超的接盘能力。

穿插接盘手：站在场地中央，负责穿插跑动，衔接前后场，寻找接盘机会。需要具备良好的爆发力，快速起动，摆脱防守，要有快速而敏锐的反应能力，掩护队友获得传接盘的机会。

控盘手：站在场地后方，负责摆脱防守，控制飞盘，组织有效进攻和转移。需要有良好的传盘技术，而且还需要较好的视野和敏锐的判断能力，更重要的是，他们要随时根据场上的变化改变进攻策略。

**（二）防守战术**

1.个人防守战术

（1）选位 ，（2）盯人

2局部防守战术

（1）保护 （2）补位 （3）围堵

3.整体防守战术

延缓对方的进攻速度，快速组成防守体系。防守分工明确，注意协防保护。逼迫对方横传和回传，尽量不要给对方轻松直传的机会。能正确运用逼向战术。

4.防守战术原则

（1）延缓 （2）控制 （3）平衡

5.防守策略

（1）合理运用延时计数规则

（2）就近盯防

（3）适时夹击

（4）合理站位

**（三）进攻战术**

1.个人进攻战术

（1）跑位接应 （2）传盘 （3）得分

2.局部进攻战术

（1）传切配合

（2）直传斜插

（3）斜传直插

（4）回传反切

3.整体进攻战术

（1）边路进攻

（2）中路进攻

（3）转移进攻

4.进攻战术原则

（1）深度 （2）宽度 （3）渗透 （4）灵活 （5）应变

5.进攻策略

（1）打开空间

（2）纵向切入

（3）灵活接应

（4）注意掩护

**四、极限飞盘竞赛规则**

**A飞盘精神**

（一）团队飞盘是一项禁止身体接触、自我监管的运动，所有队员都有责任执行和遵守规则。团队飞盘依赖于每个队员都遵守公平竞赛的飞盘精神；

（二）团队飞盘运动确信没有队员会故意违反规则，因此，对于非故意的违规行为没有严厉的处罚，而是采用一种以模拟没有违规时最有可能发生的情况的方式来恢复比赛；

（三）队员应该注意，在场上出现任何需要仲裁的情况下，他们需要担当裁判的角色。队员必须：

1.知晓规则；

2.保持公正、客观；

3.保证诚实；

4.清楚、简要地解释他们的观点；

5.允许对方有合理的机会发言；

6.考虑对手的观点；

7.使用尊重的词语和肢体语言，考虑潜在的文化差异；

8.尽快解决争议；

9.在整场比赛中用一致的标准进行示意；

10.仅在对规则的违反足以对该行为的结果产生影响的情况下进行示意。

1. 鼓励比赛的高度竞技性，但绝不应牺牲队员之间的相互尊重、对商定的比赛规则的遵守、队员的人身安全以及比赛的基本乐趣；
2. 以下行为是良好飞盘精神的范例：

1.撤回你觉得不再正确的示意；

2.场上有争议的交流后，在场下与对手重新相互交换意见；

3.称赞对手的高超技术或良好的精神；

4.向对手介绍自己；

5.冷静地回应分歧或挑衅。

1. 以下行为明显违反了飞盘精神，所有参赛者都必须避免：

1.危险的动作和攻击行为；

2.故意犯规或其他故意违反规则的行为；

3.嘲弄或恐吓对方队员；

4.得分后有不尊重对手的庆祝行为；

5.报复性的示意；

6.示意对方队员向己方传盘；

7.其他为了获胜而不择手段的行为。

1. 队伍是飞盘精神的守护者，必须：

1.负责教授队员们规则和良好的精神；

2.训导并纠正表现出不良精神的队员；

3.向其他队伍提供建设性反馈，包括他们的良好表现以及如何进一步践行飞盘精神；

4.酌情示意精神暂停去解决飞盘精神方面的问题。

1. 如果新队员因不了解规则而违规，有经验的队员应为其做出解释；
2. 经验丰富的队员需要提供规则上的建议并指导场上讨论争议的队员，可以监督涉及新队员或年轻队员的比赛；
3. 比赛中的示意应该由直接参与比赛的队员和对比赛有最佳视角的队员进行讨论；
4. 队员和队长全权负责做出和解决所有示意；
5. 如果讨论后队员不能达成一致，飞盘必须返回到最后一个无争议的持盘人手中。

**B比赛场地**

1. 比赛在一块100米长，37米宽的草地上进行，每边各有一个37米宽，18米长的得分区；

2.砖头点是中心区中两条交叉的1米线的交叉点，它与得分线距离18米，与两条边线距离相等，且距离相近得分线的距离等于得分区的长度；

3.边线不是比赛场地的一部分；

4.得分线是分隔中心区域和得分区域的线，是中心区域的一部分；

**C比赛装备**

任何队员不得穿可能伤害他人或妨碍对手比赛发挥的服装或装备。

**D比赛进程**

1.一场比赛由许多回合组成，一旦有一方得分，即为当前回合结束、新的回合开始；

2.有一支队伍获得15分时比赛结束，该队伍获得该场比赛胜利；

3.一场比赛分为上下半场，当有队伍获得8分时进入半场；

4.每个半场开始同时也是当前半场的第一个回合开始；

5.每次得分后，如果比赛尚未结束或未到半场时限：

（1）下个回合立刻开始；

（2）双方队伍交换他们防守的得分区；

（3）得分队伍成为防守方并进行开盘。

**E队伍构成**

1.每支队伍在一个回合内需要上场7人；

2.一支队伍在得分后和表示准备就绪进行开盘之前，可以无限制地进行队员替换；

3.每支队伍需要设置一名队长代表该队伍。

**F开盘**

1. 在比赛开始、半场开始或一次得分后，比赛以来自防守方的一次投掷飞盘开始，称为开盘。参赛队伍必须为开盘做好准备，不得无理由地拖延；
2. 只有在两队都示意准备完毕之后才能开盘。开盘方的开盘手需要举手示意，进攻方至少有一人举手示意；
3. 在发出准备信号后，所有进攻队员必须一只脚站在他们的防守得分线上，并且不改变彼此相对的位置，直到开盘结束；
4. 在发出准备信号后，所有防守队员必须将脚完全放在得分线的垂直平面后面，直到开盘结束；
5. 飞盘一旦投出，所有队员都可朝任何方向移动，在进攻队伍接触到飞盘或飞盘触地之前，防守队伍的队员不得在开盘后接触飞盘；
6. 在进攻队伍接触到飞盘或飞盘触地之前，防守队伍的队员不得在开盘后接触飞盘；
7. 如果一个进攻队员，无论在界内或界外，在飞盘落地前接触了飞盘，且进攻队伍未能实际控制飞盘，即为失误；

**G比赛的状态**

（一）以下状态为“死盘”状态，不会有攻防转换：

1.—个回合开始后，开盘前；

2.开盘后或一次攻防转换后，持盘队员建立轴心前；

3.比赛中断的状态下；

4.飞盘击中地面后，直到有队员建立盘权；

5.队员允许在“死盘”状态时移动（除非另有说明）。

（二）比赛除“死盘”状态外的均为“活盘”；

（三）任何队员在飞盘落地后都可以去阻止其滚动或滑动；如果在试图阻止滚动和滑动时，一个队员明显改变了飞盘的位置，则对方队伍可以要求在接触飞盘的位置建立轴心；

**H读秒**

1. 防盘人通过宣布“读秒开始”来对持盘人实行读秒，从1数到10；读秒中两个数字的间隔必须至少为1秒；
2. 读秒的声音必须使持盘人能够听清；
3. 防盘人只能在以下情况开始或继续读秒：

1.比赛为活盘状态；

2.在持盘人三米以内或者在持盘人未建立轴心的情况下，防盘人已经在正确的轴心点位置；

1. 如果防盘人离开持盘人超过3米的范围，或者一位新的防守队员成为防盘人，则读秒必须重新从“1”开始；

**I验盘**

1. 每当比赛在某回合因暂停、犯规、违例、有争议的攻防转换、特定的失误、有争议的得分、讨论或在完成一次暂停时，比赛必须尽快通过验盘重新开始。验盘只能因对示意的讨论而延迟；
2. 队员在示意后的位置：所有队员在验盘前必须维持原位不动。

**J出界**

1. 整个比赛场地是界内。边线不是比赛场地的一部分，属于界外；所有非场上队员都是界外的一部分；
2. 一个不在界外的进攻队员即为在界内：

1.在空中的队员保留其界内或界外状态，直到该队员再次接触界内或界外区域；

2.在界内的持盘人，在保持盘权的状态下接触到了界外，仍视为界内；

**K接盘人及位置**

1. 当一名队员身体的两个部分持续控制住一个不再旋转的飞盘时，即为“接住”，如果队员由于随后与地面、队友、处在合法位置的对方队员发生接触而失去了对飞盘的控制，则被视为没有接住飞盘；
2. 接盘后，接盘队员成为持盘人；
3. 如果进攻和防守方同时接住飞盘，则进攻方保留盘权；
4. 处于既定位置的队员有权留在该位置，对方队员不可以碰触该队员；

**L攻防转换**

（一）在以下情况中，盘权从一个队伍转移到另一队，比赛不需要中断：

1.当进攻方队员没有盘权时，飞盘接触地面，如果一个接盘队员在飞盘接触地面之前接住了，并且在与地面接触时保持对飞盘的控制，则它不是掉盘；

2.传盘被防守队员接住；

3.飞盘出界；

4.在开盘过程中，接盘队员在飞盘接触地面之前接触飞盘，但未能接住。

（二）以下情况中，盘权从一队转移到另一队并且比赛需要停止：

1.无争议的进攻方犯规；

2.持盘人在防盘者读秒到“10”之前没有松开飞盘；

3.持盘人在持盘情况下将飞盘递给另一名队员；

4.在试图传盘时，持盘人在释放飞盘后并在其他队员接触飞盘前接住飞盘；

5.进攻队员故意协助队友的移动来接盘；

**M得分**

如果界内队员接住合规的传盘，以及他们所有与地面的接触点都完全在得分区内，或者一名在空中接到飞盘的队员在接住飞盘后第一次接触的点完全在进攻得分区内，并且他们随后确定了飞盘的所有权，并在与地面接触的过程中仍然拥有对飞盘的控制，即算作得分；

**N犯规**

危险动作、夺权犯规、阻挡犯规、防盘犯规、持盘人犯规

**O违规和违例**

（一）防盘违规：读秒过快、小于一个飞盘距离、双重防守

（二）走步违规：未建立轴心；轴心脚移动或变换；队员为了使飞盘向特定方向移动而故意漏接、拍打飞盘或在没有控制住飞盘的情况下携带飞盘移动。

**P安全暂停**

（一）伤病暂停

（二）技术暂停：任何队员如果意识到有危及队员的情况时，包括队员有暴露在外或流血的伤口，应该立即示意技术暂停，比赛必须立即停止；飞盘损坏；

**Q暂停**

1. 示意暂停的队员必须用双手或单手和飞盘形成“T”，并应向对方队员做出“暂停”的声音示意；
2. 暂停从“T”形成时开始，持续75秒。
3. 上下半场每支队伍各有1次暂停。

**五、极限飞盘裁判法**

**（一）裁判基本原则**

裁判员行为指导原则：维护飞盘精神，即主动、公平、尊重的自我判罚为主的、裁判调和与判罚为辅的竞赛环境。

在比赛中，裁判员需要首先尊重选手的自我判罚，若判罚获得双方同意，该自我判罚为有效判罚；若该判罚未取得双方认可，裁判员需要协助选手解决争端，明确判罚。

在比赛中，裁判员不能做主动犯规、违例、违规、出界与否、盘落地与否示意。

**（二）比赛的组织**

比赛编排方法：

单循环：各参赛队在整个比赛中各相遇一次的比赛方法。

双循环：各参赛队在整个比赛中各相遇两次的比赛方法。

淘汰制：比赛中淘汰失败方，获胜方继续比赛，直到最后决出冠亚军。

混合制：同时采用循环制和淘汰制的比赛称为混合制。