Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,…… podpis……

Sprawność przyznano rozkazem:……

Dnia,…… podpis……

Opracowanie: KZS, 2026 r.

ULTIMATE

Ultimate Disc



Sprawność zdobywana przez:

.....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,…… podpis……

Sprawność przyznano rozkazem:……

Dnia,…… podpis……

Opracowanie: KZS, 2026 r.

ULTIMATE

Ultimate Disc



Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Poznaj 10 podstawowych zasad Ultimate i rozgrywania gry.

Zaliczono: data, podpis ……

2. Zdefiniuj i wyjaśnij na czym polega kodeks Spirit of the game.

Zaliczono: data, podpis ……

3. Wyjaśnij dlaczego nazwa „Frisbee" została usunięta z nazwy gry.

Zaliczono: data, podpis ……

4. Rozróżnij i bądź w stanie rzucić dysk:

   a. Forehand-em (Forehand),
   b. Backhand-em (Backhand).

Zaliczono: data, podpis ……

5. Zdefiniuj i wyjaśnij następujące terminy z gry:

   a. ustawianie się w ataku (stacking) i zmiana kierunku biegu (cutting),
   b. czyszczenie,
   c. odliczanie do straty,
   d. gra bezkontaktowa,
   e. przewinienia i faule,
   f. stanie na linii.

Zaliczono: data, podpis ……

6. Wyjaśnij następujące zawołanie lub zasady:

   a. Brak sędziów/odpowiedzialność zawodników.
   b. Zgłoszenia faulu przy rzucaniu.
   c. Zgłoszenia faulu przy łapaniu.
   d. Wykroczenie travelling – błąd kroków.
   e. Piwotowanie.

Zaliczono: data, podpis ……

7. Jako drużyna lub indywidualnie, opracuj plan prowadzenia misji w czasie realizowania wymagań na tę sprawność. Możliwe sposoby mogą zawierać następujące działania:

   a. Zaproszenie co najmniej jednego przyjaciela spoza kościoła do gry.
   b. Modlitwa przed lub po każdej grze.
   c. Okazywanie „ducha gry" zarówno na, jak i poza boiskiem.

Zaliczono: data, podpis ……

8. Rozegraj 6 nieformalnych gier w gronie harcerzy do 12 punktów. Zaprezentuj umiejętność trzymania dysku, jego rzucania, łapania, zdobywania punktów i obrony.

Zaliczono: data, podpis ……

9. Napisz jednostronicowe wypracowanie lub zaprezentuj ustną wypowiedź na temat tego, w jaki sposób koncepcja „ducha gry" jest praktykowana podczas gry w Ultimate, a jak poza sportem jako chrześcijańska postawa wobec innych. Omów dlaczego ta koncepcja jest ważna dla gry fair-play i w powstrzymywaniu dążenia do zwycięstwa za wszelką cenę.

Zaliczono: data, podpis ……

Wymagania próby na sprawność

1. Poznaj 10 podstawowych zasad Ultimate i rozgrywania gry.

Zaliczono: data, podpis ……

2. Zdefiniuj i wyjaśnij na czym polega kodeks Spirit of the game.

Zaliczono: data, podpis ……

3. Wyjaśnij dlaczego nazwa „Frisbee" została usunięta z nazwy gry.

Zaliczono: data, podpis ……

4. Rozróżnij i bądź w stanie rzucić dysk:

   a. Forehand-em (Forehand),
   b. Backhand-em (Backhand).

Zaliczono: data, podpis ……

5. Zdefiniuj i wyjaśnij następujące terminy z gry:

   a. ustawianie się w ataku (stacking) i zmiana kierunku biegu (cutting),
   b. czyszczenie,
   c. odliczanie do straty,
   d. gra bezkontaktowa,
   e. przewinienia i faule,
   f. stanie na linii.

Zaliczono: data, podpis ……

6. Wyjaśnij następujące zawołanie lub zasady:

   a. Brak sędziów/odpowiedzialność zawodników.
   b. Zgłoszenia faulu przy rzucaniu.
   c. Zgłoszenia faulu przy łapaniu.
   d. Wykroczenie travelling – błąd kroków.
   e. Piwotowanie.

Zaliczono: data, podpis ……

7. Jako drużyna lub indywidualnie, opracuj plan prowadzenia misji w czasie realizowania wymagań na tę sprawność. Możliwe sposoby mogą zawierać następujące działania:

   a. Zaproszenie co najmniej jednego przyjaciela spoza kościoła do gry.
   b. Modlitwa przed lub po każdej grze.
   c. Okazywanie „ducha gry" zarówno na, jak i poza boiskiem.

Zaliczono: data, podpis ……

8. Rozegraj 6 nieformalnych gier w gronie harcerzy do 12 punktów. Zaprezentuj umiejętność trzymania dysku, jego rzucania, łapania, zdobywania punktów i obrony.

Zaliczono: data, podpis ……

9. Napisz jednostronicowe wypracowanie lub zaprezentuj ustną wypowiedź na temat tego, w jaki sposób koncepcja „ducha gry" jest praktykowana podczas gry w Ultimate, a jak poza sportem jako chrześcijańska postawa wobec innych. Omów dlaczego ta koncepcja jest ważna dla gry fair-play i w powstrzymywaniu dążenia do zwycięstwa za wszelką cenę.

Zaliczono: data, podpis ……