

Ultimate

Ultimate je nejrozšířenějším sportem s létajícím diskem. Jedná se o kolektivní hru, ve které je cílem chytit disk v koncové zóně. Principem se tak podobá třeba ragby, avšak tento sport je bezkontaktní a s diskem se nesmí běhat. Hráč s diskem (házeč) může stejně jako v basketbalu pivotovat – otáčet se a činit úkroky s jednou nohou stále pevně na zemi. Pohyb a vytvoření prostoru pro přihrávku pak zůstává na jeho spoluhráčích.

Ultimate je dynamický běhavý sport, ve kterém se snoubí atletické prvky s taktickým myšlením a herním přehledem. Ve hře se často střídá útok a obrana. Stane se tak vždy při ztrátě disku, ke které dochází záhozem do autu, na zem, jeho zachycením či sražením soupeřem nebo při neodhození ve stanoveném čase.

Spirit of the game — Ultimate je od samého počátku postaveno na sportovním duchu, který klade odpovědnost za dodržování pravidel a fair play na samotné hráče. Vysoce soutěživá hra je vítána, nikdy však ne za cenu ztráty vzájemné ohleduplnosti mezi hráči, porušování dohodnutých pravidel a vytracení prosté radosti za hry. Účelem pravidel ultimate je poskytnout návod, jak hru hrát. Předpokládá se, že žádný hráč neporuší pravidla úmyslně, a proto nejsou stanoveny tresty za neúmyslné přestupky. Pravidla předkládají vodítko, jak znovu zahájit hru takovým způsobem, kterým by pravděpodobně pokračovala, kdyby k přestupku nedošlo. Kromě toho se jedná o širší (nejen herní) filosofii založenou na fair-play a sportovním duchu.

Trochu historie

Počátky sportu sahají do začátku 70tých let dvacátého století do USA, počátky disku samotného ještě o pár desítek let dříve. Studenti univerzity v New Jersey trávili volný čas házením frisbee, rychle si uvědomili potenciál a v roce 1970 spisují první pravidla. V roce 1983 se v Gotebergu konalo první mistrovství světa. V České republice se ultimate rozšířil po roce 1989 díky zahraničním studentům. Zlomovými pro český ultimate pak byla klubová mistrovství světa v Praze roku 2010, za účasti 136 týmů ze 36 zemí a více než 3000 hráčů.

Stručně z pravidel:

Zahájení bodu— Každý bod začíná nastoupením obou týmů na přední čáru jejich koncové zóny. Tým, který skóroval v předešlé rozeře provádí výhoz (pull) – bránící tým hodí disk útočícímu.

Pohyb disku — Disk se smí pohybovat pouze nahráváním od hráče k hráči. Hráč s diskem nesmí běhat – může pouze pivotovat kolem jedné pevně stojící nohy (úkroky do stran). Hráč s diskem („házeč“) má 10 vteřin na odhození disku. Obránce bránící tohoto hráče („marker“), pokud je od něj méně než tři metry a maximálně na šířku disku, odpočítává čas stání.

Změna držení disku (turnover) – Nastává vždy, když je nahrávka neukončená, zachycená nebo sražená protihráčem, disk se dotkne země nebo je chycen útočícím hráčem v autu, útočníci si disk podají, útočník chytí vlastní hod, útočník neodhodí disk před napočítáním. Pak se obránci stanou útočníky a naopak.

Skórování — Bod padne v případě, když útočník chytí disk v koncové zóně, na kterou družstvo útočí. V okamžiku, kdy získá disk pod kontrolu (v případě, že chytá disk ve výskoku, první kontakt se zemí) musí být všim čím se dotýká země zcela v koncové zóně. Pokud do zóny doběhne (doklouzá) s diskem v průběhu brzdění, rozehrává se z čáry oddělující zónu od hřiště.

Střídání — Střídání je povoleno pouze po bodu před následujícím výhozem, před jedním z poločasů nebo v případě zranění.

Bezkontaktní sport — Hráči se musí vyhýbat kontaktu se soupeřem. Samozřejmě se stává, že se hráči potkají ve vzdušných soubojích a podobně, avšak touha získat disk není omluvou pro nebezpečnou hru.

Faul — Faul je důsledkem fyzického kontaktu mezi soupeři. Faul může zahlásit faulovaný hráč a musí tak učinit nahlas a ihned po faulu.

Bez rozhodčích — Ultimate je založen na principu řízení hry samotnými hráči, hraje se bez rozhodčích. Všechny přestupky na čarách, při držení disku a fauly jsou hlášeny samotnými hráči přítomnými na hřišti. V případě sporných situací je možno zeptat se hráčů za lajnou nebo diváků.

Hřiště — V případě „velkého“ ultimate hraného 7 na 7 hráčů, má tvar obdélníku 100×37 m (délka fotbalového hřiště, polovina jeho šířky) s koncovými zónami na obou koncích hřiště o hloubce cca 18 metrů. Využívá se zejména venkovních soutěží, povrchem je nejčastěji tráva. „Malý“ nebo halový ultimate hraný 5 na 5 hráčů, se hraje na menším hřišti (rozměry přibližně jako házenkářské). Možným a často využívaným povrchem je také písek.

Délka zápasu — závisí od formátu zápasu. Outdoorové zápasy (7-7) se hrají na 15 až 17 bodů nebo na 60-90 minut. Zápasy formátu 5-5 se obvykle hrají 25 – 40 minut.

Složení týmů – existují tři divize. Open divize, je úplně otevřená, tudíž v ní může hrát 7 hráčů jakéhokoli pohlaví. Nejčastěji to však znamená 7 mužů. V divizi mix se na hřišti pohybují 3 ženy a 4 muži, nebo je poměr opačný (4 ženy a 3 muži). V divizi women pak soutěží jenom ženy.

Házecí technika

Technika jednotlivých hodů je založena na koordinaci pohybu paže a prudkého švihů zápěstí. Tento pohyb udává disku rychlost, směr a rotaci kolem vlastní osy, ta je důležitá pro správný a klidný let. Švih zápěstí je konečnou a nejdůležitější fází odhodu. Odhod začíná krátkým pohybem paže, následuje pohyb předloktí (středem otáčení je loket) až se veškerá kinetická energie náprahu, švihem zápěstí přenesou do pohybu disku.

Náklonem disku na jednu nebo druhou stranu se docílí změna dráhy letu disku, disk bude zatáčet tam kam je nakloněn. Obdobně, zdvihne-li se přední hranu disku, poletí vzhůru. Pro rovný let je nutné vypustit disk z ruky vodorovně. Házející by měl zaujmout před odhodem tzv. „střehový postoj“ – širší stoj rozkročný, nohy v kolenu mírně pokrčeny, disk přidržován oběma rukama volně před tělem. Hráč získá z tohoto postoje stabilitu a nejlepší startovní pozici pro překonání obránce forhendem i bekhendem. Házející se nesmí s diskem pohybovat, smí však pivotovat kolem stojné nohy (praváči levou).

Zdroje:

www.ufb.cz

www.mosquitoattack.eu

[en.wikipedia.org/wiki/ultimate_\(sport\)](http://en.wikipedia.org/wiki/ultimate_(sport))

Interkros

Interkros vychází z lakrosu, který známe od severoamerických indiánů. Ti hře říkali Baggataway, což je v překladu „malý přítel války“. To proto, že některé spory o území řešili místo válkou hrou. Jméno lakros dali hře až Francouzští misionáři, kterým lakrosová hůl připomínala biskupskou berlu (fr. La Crosse).

Interkros je v podstatě verze lakrosu pro tělocvičnu, ale nejen pro ni. Vznikl asi před 20 - ti lety v Kanadě a je určen především dětem pro svoji nenáročnost, jednoduchá pravidla a bezkontaktní styl hry. Interkros je hra rychlá, běhavá, plná zvrátů. Interkrosová hůl (interkroska) je složena z dřevěné či kovové násady a košíku z měkkého plastu. Košíkem je navíc vybaven páskem – přepážkou, který zabraňuje vypadnutí míčku při pohybu holí při běhu. Míček je z PVC plněný vzduchem o trochu větší, než tenisák. Hrají proti sobě dvě družstva se čtyřmi hráči v poli a jedním brankářem. Branka má podobné rozměry jako hokejová. Hrací doba je 3 x 10 (15) min.

Stručně z pravidel:

- Hřiště na interkros je stejné jako házenkářské - 40m x 20m, ale v podstatě lze použít takové, jaké nabízí tělocvična nebo hřiště, které máte k dispozici. Při malých rozměrech snížíme počet hráčů o 1 na každé straně.
- Hrací čas je 3x 15 minut hrubého času, oddechový čas 1 minuta za každou periodu pro každý tým. Mladší hráči hrají 3x 10 minut.
- Branky mají rozměr 1.25m x 1.25m, jsou opatřeny sítí. Jsou umístěny na zadních čarách hřiště ve prostřed.
- Kolem branky je brankoviště – půlkruh o poloměru 2,7 metru.
- Každý tým je složen ze 4 hráčů v poli a brankáře. Dalších 8 hráčů a náhradní brankář mohou střídat kdykoliv během hry (jako v hokeji)
- **V interkrosu není dovolen žádný kontakt protihráčů – ani holí do hole, tělo na tělo, hůl na tělo. To umožňuje hrát klukům a holkám dohromady.**
- Jediná dovolená obrana je pohybovat se mezi soupeřem a svojí brankou, kopírovat svou holí pohyb jeho hole a snažit se tak stínit jeho nahrávce či střele a donutit ho k chybě.
- Je-li volný míč na zemi, získává ho do držení ten, kdo ho jako první nabral do košíku hole a nebo přiklopil košíkem hole k zemi. Po přiklopení musí soupeř odejít 2 metry od hráče a ten rozehrává nahrávkou, střelou a nebo s míčem běží. Po přiklopení v útočné polovině hráč rozehrává z nejbližší postranní čáry.
- **Každý hráč smí mít míč pod kontrolou max.5 sekund (v menších tělocvičnách 3 sekundy).** Do té doby může s míčem stát, běžet, nahrát nebo vystřelit na soupeřovu branku. Porušení se trestá ztrátou míče.
- Každý tým musí do 30 sekund vystřelit na soupeřovu branku. Porušení se trestá ztrátou míče.
- Hráči nesmí v poli hrát úmyslně rukou či nohou. Pokud takovou pomocí získají míč do držení, je jim odebrán a předán soupeři z postranní čáry.
- **Brankář** - každý tým má 1 brankáře, který je vybaven ochranou přilbou s mřížkou, chráničem hrudi, rukavice, suspensor, brankářské trenky a chrániče holení (např. jako na hokej – hráčské) Brankář v brankovišti smí hrát nohou, rukou, tělem. Mimo brankoviště pro něj platí stejná pravidla, jako pro hráče v poli.
- **Brankoviště** – je prostor brankáře. Útočící hráč nesmí do soupeřova brankoviště vstoupit, ani tam nabírat ležící míč. Může pouze zachytit letící míč nad brankovištěm. Bránící hráč smí vstoupit do brankoviště pouze za účelem nabrat tam ležící volný míč, nesmí ale pomáhat brankáři přichytávat.
- **Gól** - gól je uznán, přejde-li míček celým objemem brankovou čáru, aniž by bylo porušeno pravidlo (faul útočníka, postavení hráče útočícího týmu v brankovišti atd.). Po góle rozehrává brankář nahrávkou nebo vnesením do hry.
- **Auty** – pokud se míč dotkne předmětu, podlahy, stěny, osob mimo hrací plochu, dostává ho do držení tým, který aut nezavinil. Auty za brankovou (zadní) čáru hřiště dostává k rozehrání vždy příslušný brankář bez ohledu na to, kdo míč do autu vhodil. Míče za postranní čárou jsou aut i když se míč odrazil od tyčky či břevna branky. To je posuzováno jako zásah brankáře.
- **Fauly** – veškeré nedovolené zákroky jsou trestány následovně:
 - Za faul útočníka – vyloučení na 1 minutu
 - Za faul obránce – nájezd nebo vyloučení na 1 minutu
 - **Nájezd** – trestný nájezd ze značky 7,3 metru od brankové čáry v ose hřiště.

- Brankář musí stát aspoň 1 nohou na brankové čáře, jinak se hod opakuje
- Střílejší hráč se nesmí zastavit, jinak ztrácí jeho tým míč
- pokud padne gól, rozehrává brankář
- nepadne-li gól a nebylo-li porušeno jiné pravidlo, rozehrává střílejší hráč z rohu.
- **Vítězí tým, který soupeři v hrací době nastřílí více branek, než dostane.**

<http://www.101sportovni.cz/co-to-je-interkros>

Tchoukball

Tchoukball je míčová hra, která využívá prvků házené, volejbalu a baskické peloty. **Tchoukball, to je hra spojující rychlou akci útočníků a obránců, myšlení a cit pro hru, partnerství a spolupráci v duchu fair-play.** Jde o poměrně nový sport, který vznikl v 70. letech ve Švýcarsku jako reakce na klasické kontaktní míčové hry (jako je basketball či házená), při kterých docházelo k častým zraněním hráčů. Snahou bylo vytvořit sport, který bude stejně dynamický a rychlý jako tyto již tradiční sporty, ale jeho pravidla a koncepce eliminují zranění, ke kterým při kontaktů hráčů a rychlých akcích obvykle ve sportu dochází. Tchoukball tak byl vyvinut jako tzv. **bezkontaktní sport**, kdy pravidla této hry prakticky neumožňují střet hráčů. U klasických kontaktních her dochází k úzkému kontaktu hráčů při boji o míč, střelbě a hledání si výhodných pozic pro další herní činnosti, v tchoukballu však k ničemu takovému docházet nemůže, přestože ve hře jde o klasické postavení dvou týmů v pozicích obránců a útočníků. Pravidla totiž striktně zakazují jakékoliv chytání míčů při přihrávkách spoluhráčů hráčem druhého družstva, jakékoliv osobní ataky či bránění.

Stručně z pravidel:

Jedním ze základních prvků tchoukballu jsou dvě **odrazové konstrukce** (nakloněné trampolínky) umístěné na obou koncových stranách hřiště, které slouží k odrazení míče. Cílem hry tak je, aby útočící družstvo, potažmo jeho hráč, vystřelil míč na odrazovou konstrukci tak, aby míč dopadl zpět do hřiště a nebyl zachycen bránícím týmem. Pokud se útočnickovi toto podaří, družstvo získává bod. Pokud však správně odražený míč zachytí soupeř, okamžitě se mění postavení bránícího týmu na tým útočící a hráči tohoto týmu mohou ihned zahájit útok, resp. opět střelbu na odrazovou konstrukci. Předtím útočící tým naopak nyní brání a snaží se míč získat zpět do svého držení (avšak vždy až po odrazu míče od odrazové konstrukce) a zabránit bodu druhého družstva. Výhodou a zárukou dynamiky a akce je to, že oba týmy mohou útočit na obě odrazové konstrukce, tudíž pokud je míč bránícím družstvem po odrazu zachycen, hra okamžitě nabývá nových rozměrů a odvetný útok druhého družstva následuje okamžitě. Cílem bránícího družstva je tak velice dobře předvídat, kam dopadne míč po střelbě soupeře na odrazovou konstrukci a ve spolupráci se ostatními spoluhráči zaujmout takovou pozici na hřišti, aby zabránili jeho dopadu na zem.

K tomu, aby hráči mohli vystřelit na odrazovou konstrukci, musí dodržovat následující základní pravidla. S míčem mohou udělat pouze 3 kroky, před střelbou na konstrukci mohou učinit pouze 3 přihrávky a s míčem mohou stát pouhé 3 vteřiny, aby nedocházelo ke zdržování hry. **Číslo 3** je tak základním spojovacím prvkem pravidel tchoukballu a výše uvedená základní pravidla jsou pro tchoukball stěžejní.

Při střelbě na odrazovou konstrukci mohou hráči volit různé styly a pozice střelby, což má ve výsledku vliv na místo, kam se střelený míč odrazí. A aby střelba na odrazovou konstrukci nebyla tak snadná před konstrukcí je tzv. **zakázaná zóna**, do které útočící hráč nemůže vstoupit (pouze dopadnout po odhodu míče na odrazovou konstrukci). Zakázaná zóna je půlkruh o poloměru 3 m, do kterého nesmí dopadnout ani odražený míč útočícího hráče. Pokud se tak stane, bod za špatnou střelbu útočníků si připsá bránící družstvo. Stejně tak je tomu v případě, kdy se míč z odrazové konstrukce odrazí do outu. Do zakázané zóny nesmějí dokonce vstupovat ani obránci, čímž je zajištěn volný prostor pro střelbu útočníků, ztížena role obránců v pozici chytačů a v neposlední řadě je eliminováno zranění, ke kterému by mohlo dojít při střetu bránícího hráče a útočníka při střelbě a dopadu po odhodu míče.

<http://www.tchoukball.cz/o-tchoukballu/co-je-tchoukball>

Ringo

V Polsku v roce 1959 vymyslel Włodzimierz Strzyewski hru s kroužky jako doplňkový sport šermíře. Postupem času se z této „náhrady“ stal samostatný sport, který se v Polsku začal prudce rozvíjet (název ringo se datuje až od roku 1968). Ringo se v Polsku dostalo až do osnov pro výuku na základních školách a stalo se hlavním sportem polské mládeže (harcerů).

Stručně z pravidel:

1. Ringo se hraje gumovým kroužkem uvnitř dutým o vnějším průměru 17 cm a hmotnosti 16,5 dkg. Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.
2. Hrají se dvouhry, čtyřhry a smíšené trojice (2 muži a 1 žena nebo naopak) a smíšené čtyřhry.
3. Čtyřhry, smíšené trojice a smíšené čtyřhry se hrají na hřišti rozměru 9×18 m rozděleném sítí (lankem nebo vlaječkami) ve výšce 243 cm. Dvouhry se hrají na hřišti rozměru 8×18 m. Pro děti lze postavit hřiště rozměru 6×12 m s výškou sítě 224 cm.
4. Dvouhry se hrají jedním kroužkem, čtyřhry, smíšené trojice a smíšené čtyřhry se hrají dvěma kroužky. Body se počítají za každý kroužek tzn., že jedno družstvo může získat najednou dva body nebo každé z družstev může získat 1 bod.
5. Hra začíná podáním jednoho z hráčů. Podávat lze z libovolného místa za zadní čarou vlastní poloviny hřiště. V době hodů alespoň jedna noha musí být na zemi, tzn. není dovoleno házet z výskoku (toto se týká nejenom podání, ale všech hodů z kteréhokoliv místa hřiště). Těsně po podání je dovoleno vběhnout do kteréhokoliv místa vlastní poloviny hřiště. U čtyřhry, smíšených trojic a smíšené čtyřhry podává každé z družstev jeden kroužek. Podání se musí uskutečnit najednou na znamení rozhodčího.
6. U dvouhry každý z hráčů podává 5krát po sobě, změna podání následuje v době, kdy je součet bodů dělitelný pěti. U čtyřhry, smíšených trojic a smíšené čtyřhry se podání mění podobným způsobem, ale teprve až po ukončení hry oběma kroužky.
7. V případě, že podávající hráč zahrál „teč“, ale kroužek dopadl do hřiště soupeře, má podávající hráč právo opakovat podání bez ztráty bodu. Případný následující „teč“ znamená už ztrátu bodu. Podávající hráč ztrácí bod také tehdy, když kroužek po „teči“ dopadne mimo hřiště. Při čtyřhrách, smíšených trojicích a smíšených čtyřhrách se kroužek, který zasáhl síť a dopadl do hřiště soupeře, nepočítá a hra pokračuje pouze zbylým kroužkem. Po jeho dopadnutí na zem jedno z družstev získává 1 bod. Dopadne-li kroužek, který zasáhl síť, mimo hřiště soupeře, podávající ztrácí bod.
8. Zápas ringo se hrají do 15 bodů s tím, že k vítězství stačí rozdíl jednoho bodu, tzn. že zápas může skončit výsledkem 15:14. Změna stran hřiště následuje, jakmile jeden z hráčů (jedno z družstev) získá 8 bodů (při čtyřhrách a smíšených trojicích však až po dopadnutí druhého kroužku na zem).
9. Postavení hráčů je libovolné. Chytat a odhazovat kroužek se může také mimo hřiště s tím, že kroužek musí letět nad sítí a ne mimo ní.
10. Při čtyřhrách a smíšených trojicích musí každý z hráčů odehrát uchopený kroužek přes síť sám, bez přihrávek spoluhráči. Je dovoleno současné uchopení kroužku dvěma hráči, ale odehrát jej může pouze jeden.
11. Kroužek lze chytat libovolnou rukou, odhodit se však musí stejnou rukou, do které byl uchopen. Přeložení kroužku z jedné ruky do druhé znamená ztrátu bodu.
12. Vypadne-li hráči kroužek z dlaně, může jej chytat stejnou dlaní ještě jednou. Dotyk kroužku druhou dlaní znamená ztrátu bodu. Vypadne-li při čtyřhře nebo smíšené trojici kroužek z dlaně jednomu hráči, může jej chytat ještě jednou spoluhráč libovolnou rukou. Více než 2 dotyky kroužku jedním družstvem znamenají ztrátu bodu.
13. Kroužek lze chytat na místě, ve výskoku, v běhu, skokem na zem. Po uchopení kroužku na místě nebo ve výskoku může hráč před odhozením kroužku udělat jeden a půl kroku. Po uchopení kroužku skokem na zem se může hráč napřed klidně postavit a potom odhodit kroužek. Uchopí-li hráč kroužek v běhu, může s ním udělat maximálně 3 kroky, než se zastaví, při čemž nesmí zvyšovat rychlost a nesmí protahovat kroky směrem k síti. Kroužek může odhodit v průběhu uvedených 3 kroků nebo jej odhodit po úplném zastavení stejným způsobem jako po uchopení na místě.

14. Čas držení kroužku není omezen, dokud rozhodčí nezačne odečítat 3 sekundy, v jejichž průběhu musí hráč kroužek odhodit. Hráč, který tak neučiní, ztrácí bod.
15. Není dovoleno dotýkat se jakéhokoliv místa vlastního těla, těla spoluhráče, hřiště nebo sítě, kroužkem držným v dlani.
16. Let kroužku musí napodobovat let disku, tzn. nesmí být hozen svisle směrem letu a nesmí se otáčet kolem vodorovné osy.
17. Hráč, který kroužek hodil do autu nebo do sítě, ztrácí bod.
18. Pohyb ruky držící kroužek musí být plynulý, není dovolen pohyb ruky v opačném směru, než ve kterém byl započat. Klamání tělem nebo volnou rukou je dovoleno.
19. V zápase není dovoleno hráčům přesáhnout jakoukoliv částí těla půlící čáru hřiště nebo ji přesáhnout rukou nad sítí.
20. Body se získávají nebo ztrácejí za každou chybu, bez ohledu na to, kdo podával (neexistují „ztráty“).

<http://www.ringo.cz/o-sportu-ringo/test5/>

Korfbal

Zakladatelem korfbalu je Nico Broekhuijsen, který vymyslel společnou hru pro chlapce a dívky v roce 1903.

Stručně z pravidel:

V současné době se korfbal hraje především v hale, na hřišti o rozměrech 40x20 metrů. Hřiště je rozděleno na 2 poloviny. V každé z nich stojí koš - plastová nebo proutěná obroučka na stojanu bez odrazové desky ve výšce 3,5 metru nad hrací plochou. Protože je koš umístěn v 1/3 vzdálenosti od zadní čáry, je možné útočit ze všech stran. Hraje se s míčem o stejné velikosti jakou má míč fotbalový, je však těžší.

Tým se skládá ze čtyř žen a čtyřech mužů. Během zápasu se dvě smíšené čtveřice střídají v útočné a obranné roli. Každá čtveřice hraje pouze v jedné polovině neboli zóně. Ke změně rolí i zón dochází v okamžiku, kdy se skóre zápasu změní o dva body (2:0, 1:1, 0:2). V poločase se mění pouze zóny. Každý koš má hodnotu jednoho bodu, vítězí samozřejmě tým s větším počtem nastřílených košů. Hrací doba je 2x30 minut, u nižších nebo mladších kategorií jsou poločasy kratší.

Během hry je především zakázáno:

- běhat s míčem
- vyhýbat se souhře
- bránit soupeře opačného pohlaví
- jakýkoliv fyzický kontakt

Jedním z pravidel, kterým se korfbal liší od ostatních sportů, je tzv. bráněná střelba. Pokud totiž útočník vystřelí ve chvíli, kdy mezi ním a košem stojí v dostatečné vzdálenosti obránce a aktivně blokuje střelu, ztrácí útočící tým míč.

Při porušení některého z pravidel může rozhodčí nařídit buď volný hod, nebo trestný hod (penaltu) - např. za faul při střelbě či bránění opačného pohlaví.

Ringette

Ringette je mladší sestra hokeje určena pro dívky a chlapce. Vznikla v Kanadě, kde je dnes registrováno více než 70.000 hráčů a hráček a 7.000 trenérů. V Evropě je nejrozšířenější v severských státech Finsku a Švédsku.

Protože v pravidlech na rozdíl od hokeje je zakázána tvrdá hra do těla (bodycheck), je mimořádně vhodná pro rozvoj talentu dívek pro kolektivní hry. Ringette se hraje s hokejovou holí bez čepele a místo puku se používá kroužek (ring) z PVC, což umožňuje jednodušší přihrávku a střelbu švihem. I při zasažení Ring nedochází k bolestivým zraněním.

Stručně z pravidel:

Ringette je rychlá týmová hra, která se hraje na ledové ploše s gumovým kroužkem (ring) a rovnými holemi. Během hry nemůže mít jedno družstvo na ledové ploše více než 6 hráčů (5 bruslařů a 1 brankář). Domácí družstvo má možnost výběru, kterou branku bude bránit během první a třetí třetiny. Družstva si vymění strany na druhou třetinu.

Volnou nahrávkou ze středového kruhu na rozehrávání (podobnou výkopu na začátku fotbalového zápasu) začíná hostující družstvo. Volné nahrávky se uskutečňují po většině přerušeních hry. Při volné nahrávce je ring umístěn na bodu rozehry v polovině kruhu na rozehrávání, která je blíže obrannému pásmu družstva, které provádí volnou nahrávku. Jen hráč, který ji vykonává, smí být uvnitř kruhu. Hráč, který provádí volnou nahrávku, musí poslat ring do pěti sekund tak, aby se dostal mimo kruh celým objemem. Tento hráč nemůže hrát s ringem dříve, než se jej dotkne jiný hráč.

Volná nahrávka v obranném pásmu je nahrazena "**Brankářův ring**" (podobně jako výkop brankáře ve fotbale). Brankář musí poslat ring do hry mimo brankoviště do pěti sekund a nesmí se ho dotknout dříve, než se jej dotkne jiný hráč.

Pro dosažení maximální týmové spolupráce, musí se provést **nahrávka přes každou modrou čáru**. Poslední hráč, který se dotkl ringu před modrou čarou nemůže s ním hrát za modrou čarou, dokud se ringu nedotkne jiný hráč. Také se **nesmí ring přihrát spoluhráči přímo z jednoho koncového pásma do druhého koncového pásma** (z obranné třetiny do útočné třetiny, a naopak) přes obě modré čáry.

Nejvíce tři bruslaři z každého týmu mohou být uvnitř pásma omezení / ringette zóny (území od ringettové čáry po zadní mantinel) v každém koncovém pásmu. Družstvo může odvolat svého brankáře a poslat do hry dalšího bruslaře během posledních dvou minut regulérní hrací doby, kdykoliv během prodloužení a během avizovaného trestu pro soupeřící družstvo. Během této situace, kdy je brankář odvolán z ledu, mohou být v pásmu omezení / ringette zóně v každém koncovém pásmu (v obranném i v útočném) nejvíce čtyři (4) bruslaři týmu, který odvolal brankáře.

Za účelem ochrany brankáře, je **brankář jediným hráčem, který může být v brankovišti**. Žádný jiný hráč nemůže hrát s ringem, který je v brankovišti, ani bruslit a pobývat v prostoru brankoviště. Když je ring v brankovišti, brankář jej musí poslat do hry mimo brankoviště do pěti sekund.

Aby se zvýšila atraktivnost hry pro diváky a ještě více se zrychlila, **používají se 30-secundové hodiny** (podobně jako v basketbalu). Odpočet na hodinách se začne, pokud tým, který drží ring ho vyvede ven ze svého obranného pásma (překročením modré čáry). Hodiny se zastaví, pokud dojde k přerušení hry. Hodiny se "vynulují" opět na 30 sekund, pokud tým, který drží ring ho vystřelí na bránu a dotkne se ho brankář, nebo kontrolu nad ringem převezme soupeřící družstvo, nebo pokud je signalizovaný trest pro družstvo,

keré ndrží ring. Pokud po uplynutí 30 sekund tým, který držel ring nevystřelil na branku, dojde k přerušení hry a soupeřící tým začíná hru volnou nahrávkou.

Každý tým má možnost během hry využít **dva 30-sekundové oddechové časy**. Také má každý tým možnost využít dodatečný 30-sekundový oddechový čas v každé třetině prodloužení.

Reg. hrací doba setkání skládá ze tří 20-minutových třetin nebo čtyř 15 minutových čtvrtin. Hraje se na čistý čas. Jednotlivé části prodloužení mají stejnou délku jako části v řádném hracím čase (20 minut/15 minut). Tým, který vstřelí větší počet branek v řádném hracím čase se stává vítězem utkání. Pokud je stav na konci řádné hrací doby nerozhodný, nastává prodloužení. První tým, který vstřelil gól v prodloužení se stává vítězem utkání.

<http://www.ringette.estranky.sk/clanky/pravidla/>

BADMINTON

Za přímého předchůdce se považuje indická hra „Poona“, která byla dovezena do Anglie na konci 19. století. Anglický důstojník vévoda z Beaufortu na svém sídle Badminton house uspořádal v roce 1973 první turnaj. O čtyři roky později už měla hra svá pravidla a ještě ve stejném století se konal první turnaj All England Championship, který je v dnešní době obdobou tenisového Wimbledonu. Vznik mezinárodní badmintonové federace (IBF) se datuje na 1934. V Evropě vzniká Evropská badmintonová unie (EBU) v roce 1967 a jedním ze zakládajících členů bylo i Československo. Od roku 2006 se světová badmintonová federace nazývá BWF - Badminton World Federation a evropská BEC – Badminton Europe Confederation.

Rozměry kurtu je 13,40 x 6,10 m (dvouhra 5,18m). Badmintonový kurt musí být pravoúhlý a je vymezen čarami širokými 40 mm. Všechny badmintonové čáry jsou součástí kurtu, který vymezují. Sloupky musí být vysoké 1,55 m - měřeno od povrchu dvorce a musí zůstat kolmé při napnutí sítě. Horní okraj sítě je vzdálen od povrchu dvorce 1,524 m uprostřed dvorce a 1,55 metru nad postranními čarami pro čtyřhru.

Hrát lze s péřovým nebo syntetickým (plastovým) míčkem vhodných vlastností.

Počítání

Před začátkem utkání se provede los (např. hození míčkem o síť). Strana, která vyhrála los, si zvolí buď: zda chce začínat podáním nebo příjmem, nebo stranu kurtu, na které chce začít první set. Straně, která los prohrála, zůstává zbývající volba (např. vítěz losu si zvolí stranu, poražený volí mezi podáním a příjmem). Zápas se hraje na dva vítězné sety do 21 bodů. Bod získá hráč za každou vítěznou výměnu (= soupeř se dopustí chyby, míč se dotkne země uvnitř soupeřova kurtu). Za stavu 20:20 získá set strana, která dosáhne dvoubodového vedení. Za stavu 29:29 vyhraje set strana, která získá 30. bod. Vítěz setu podává v následujícím setu jako první. Hráči mění strany vždy po skončení setu a také v průběhu třetího setu, jakmile jedna strana dosáhne 11 bodů.

Podání

Ve dvouhře podává vždy hráč, který vyhrál předchozí výměnu. Při sudém počtu bodů (nebo 0) podává z pravé strany kurtu, při lichém počtu bodů z levé strany. Podává se vždy křížem do protější strany kurtu, podání ve dvouhře smí letět až k zadní čáře kurtu, ale jen k první postranní čáře (hraje se na "úzké a dlouhé hřiště").

Ve čtyřhře musí hráč podávající strany podávat zprava při sudém počtu bodů (nebo 0), zleva při lichém, podává se křížem do prostější strany kurtu, míč smí letět pouze k první zadní čáře, ale až k druhé postranní ("krátké a široké hřiště"). Hráč přijímající strany, který naposledy podával, musí zůstat ve stejném podávacím poli, jeho spoluhráč ve druhém. Pokud získá bod podávající strana, podává tentýž hráč dál a vymění si pole se spoluhráčem. Pokud získá bod přijímající strana, hráči se nemění. Spoluhráči mohou zaujmout jakoukoliv pozici, která nebrání ve výhledu podávajícímu nebo přijímajícímu hráči.

Pro každé podání platí několik obecných pravidel:

- podávající i přijímající musejí stát uvnitř příslušných polí, nesmí stát na čáře. Musejí se dotýkat země oběma chodidly a nesmí vystartovat dřív, než je podání provedeno.
- Podávající hráč musí první udeřit hlavičku míčku (ne peří).
- Míček musí být při podání zasažen pod úroveň pasu (obvykle se bere pas jako poslední žebro).
- Hřídélka rakety podávajícího musí v okamžiku úderu směřovat dolů.
- Od zahájení podání musí pohyb rakety podávajícího pokračovat směrem dopředu.
- Chybou je také, když podávající při pokusu o podání mine míček.

Průběh hry

Hráč vyhraje výměnu, když se míč dotkne země na soupeřově straně kurtu. Ve dvouhře se hraje na úzké a dlouhé hřiště, ve čtyřhře na dlouhé a široké hřiště. Čáry jsou součástí hřiště (čára je dobrý míč). Hráč také získá bod, když se soupeř dopustí chyby, tedy:

- zahraje míček do autu
- zahraje míček do sítě nebo pod síti
- zahraje míček do stropu nebo stěny
- dotkne se míčku oděvem nebo nějakou částí těla
- zahraje míč dvakrát
- zastaví míč na raketě a "hodí" ho na druhou stranu kurtu
- dotkne se sítě nebo sloupků raketou, tělem nebo oděvem
- Hráč také nesmí zahrát míč na soupeřově straně kurtu
- bránit soupeři ve hře (blokovat nastavenou raketou úder, který je zahráván v těsné blízkosti sítě shora)
- úmyslně rozptylovat soupeře pokřikem nebo gestikulací

Nový míč se nařizuje, když:

- podávající podá dříve, než je přijímající připraven
- míček se v průběhu hry rozloží a základna se oddělí od zbývajících částí míčku
- není jasné, zda míč dopadl do hřiště nebo do autu (a rozhodčí neviděl/nedokáže rozhodnout).
- V řadě tělocvičen se také nařizuje nový míč, když se míček dotkne konstrukce pod stropem haly, přečnickující desky basketbalového koše, kruhů nebo dalších objektů, jež zasahují do prostoru kurtu.

Hra musí být plynulá od prvního podání do ukočení zápasu. Hráči mají právo na přestávku v každém setu, když první z nich dosáhne 11 bodů. Tato přestávka je 1 minutu dlouhá. Přestávka mezi jednotlivými sety je pak dlouhá 2 minuty (a to jak mezi 1. a 2., tak i mezi 2. a 3. setem). Zdržování hry (např. aby hráč nabral nové síly a dech) je zakázáno. Hráč nesmí úmyslně ničit míček nebo s ním jinak manipulovat, aby změnil jeho letové vlastnosti. Nesmí se chovat nevhodně a urážlivým způsobem. V praxi je možné požádat rozhodčího o možnost občerstvení, otření bot či mokrého místa na kurtu, či o výměnu zničeného míčku.

FLORBAL

Hřiště má rozměry 40 x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy.

Normální hrací čas je 3 x 20 min se dvěma 10-ti minutovými přestávkami během nichž si družstva vymění strany.

Hrací čas je čistý.

Každé družstvo může využít maximálně 20 hráčů.

Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně 6 hráčů, z toho pouze jeden brankář.

Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání.

Brankář nesmí používat hokejku.

Brankář musí mít obličejovou masku

Vhazování

Na začátku každé třetiny nebo pro potvrzení regulérně vstřelené branky se vhazování provádí na středovém bodě.

Vhazování se provádí na nejbližším bodě pro vhazování podle pozice míče při přerušení.

Všichni hráči, mimo těch, kteří provádějí vhazování, musí okamžitě bez výzvy rozhodčích zaujmout postavení alespoň 3 m od míče včetně hokejky.

Vhazování se účastní 1 hráč každého družstva. Hráči jsou čelem ke krátké straně soupeřovy poloviny hřiště a nesmí mít před vhazováním žádný fyzický kontakt. Chodidla musí být kolmo na středovou čáru. Každý hráč musí mít obě nohy ve stejné vzdálenosti od středové čáry. Čepele hokejek jsou kolmo ke středové čáře po obou stranách míče, aniž by se ho dotýkaly.

Situace vedoucí k vhazování:

Je-li míč neúmyslně zničen.

Je-li míč poškozen.

Stane-li se během hry neobvyklá situace.

Pokud rozhodčí nemohou rozhodnout, které družstvo bude provádět rozehrání nebo volný úder

Není-li gól uznán ačkoliv nebyl spáchán přestupek vedoucí k volnému úderu.

Rozehrání

Opustí-li míč hřiště, rozehrání provede družstvo, které se neprovinilo.

Rozehrání se provádí v místě, kde míč opustil hrací plochu, 1,5 metru od mantinelu, avšak nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou.

Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčích zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky.

Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tahaný nebo zvedaný.

Hráč provádějící rozehrání se míče nesmí dotknout podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče.

Z rozehrání je možno přímo vstřelit branku.

Situace vedoucí k rozehrání:

Opustí-li míč hřiště nebo dotkne-li se stropu či jiného předmětu nad hřištěm.

Volný úder

Volný úder se provádí v místě přestupku, ale nikdy za pomyslnou prodlouženou brankovou čarou nebo ve vzdálenosti menší než 3,5 m od malého brankoviště.

Hráči bránícího družstva okamžitě a bez výzvy rozhodčího zaujmou postavení alespoň 3 m od míče, včetně hokejky.

Míč musí být rozehrán hokejkou a musí být zasažen, ne tahaný či zvedaný.

Hráč provádějící volný úder se nesmí dotknout míče podruhé, dokud se míče nedotkne jiný hráč nebo výstroj jiného hráče.

Z volného úderu lze přímo vstřelit branku.

Přestupky trestané volným úderem:

Zasáhne-li hráč ovládající míč nebo ve snaze získat míč, hokejkou soupeřovu nohu nebo chodidlo.

Zvedne-li hráč v poli čepel hokejky nad úroveň pasu v náprahu vzad před zasažením míče, nebo při došvihů po úderu míče.

Vyhodí-li nebo kopne-li brankář míč za středovou čáru.

Hraje-li hráč, nebo snaží-li se hrát jakoukoliv částí hokejky nebo nohou nad úrovní kolen.

Vloží-li hráč svou hokejku, chodidlo či nohu mezi soupeřovy nohy či chodidla.

Kopne-li hráč v poli míč 2x za sebou, aniž se mezitím míč dotkl jeho hokejky, jiného hráče či vybavení jiného hráče.

Přijme-li hráč přihrávku nohou od spoluhráče v poli.

Pokud hráč v poli pasivně brání brankáři při výhozu.

Vyskočí-li hráč v poli a zastaví tak míč.

SOFTBAL

Softball hrají dvě družstva o devíti hráčích. Hráči v útoku (pálkaři) a hráči v obraně (polaři) se ve svých úlohách střídají.

Pálkaři nastupují podle předem stanoveného pořadí do pálkařského území a snaží se odpálit soupeřem nadhozený míč do hřiště tak, aby odpal mohli využít k běhu po metách. Po odpalu se role pálkaře mění v roli běžce a postupuje po obvodu vnitřního pole co nejdál, avšak nejméně na první metu. Další mety získává dle vlastního uvážení rovnou, nebo po odpalu dalšího pálkaře, neboť na žádné metě nesmějí zůstat dva hráči. Běžec, který proběhne přes všechny čtyři mety, získává pro své družstvo bod.

- Polaři se snaží pravidly dovoleným způsobem zamezit postupu soupeřů, znemožnit jim bodování a především je vyřadit (vyautovat). Po vyřazení tří soupeřů se role polařů a pálkařů vymění.
- Utkání je omezeno sedmi směnami (každé družstvo je 7x v poli a 7x na pálce). Při nerozhodném výsledku se nastavuje vždy jedna další směna až do rozhodnutí.
- Nadhazovač nadhazuje ze své mety míč jednoruč spodem za současného vykročení jedním krokem směrem k pálkaři. Pálkař musí po zdařilém odpalu do hřiště běžet ihned alespoň na první metu. Běh mezi metami je pravidly určen nejkratším směrem, ze kterého se běžec nesmí vzdálit více než jeden metr.
- Pravidly je předepsáno postavení pouze u dvou hráčů. Nadhazovač v okamžiku zahájení nadhozu se musí dotýkat oběma nohama nadhazovací mety. Zadáč musí být v okamžiku zahájení nadhozu ve svém území. Pro ostatní polaře platí pouze pravidlo, že musí být při zahájení nadhozu v poli.