



## REQUISITOS:

- 1 Lea y comprenda las últimas normas y regulaciones sancionadas por r la USA Ultimate Player's Association [Asociación de los jugadores de Ultimate de los EE.UU.] o UPA..
- 2 Mostrar competencia y comprensión de las posiciones ofensivas y defensivas para jugar Ultimate.
- 3 Defina y juegue todas las posiciones en una zona de defensa, y comprenda cómo romper una zona:
  - a. Copa
  - b. Medios
  - c. Profundos
- 4 Demuestre competencia en tirar el disco:
  - a. Pase picado
  - b. Pase de pala
  - c. Martillo
- 5 Defina las dimensiones de un campo de juego reglamentario y zonas finales, y demuestre la capacidad de establecer marcadores y conos.
- 6 Defina los siguientes términos y circunstancias de juego:
  - a. Tendido
  - b. Quitar posesión
  - c. Ladrillo
  - d. Lanzamiento inicial
  - e. Manipulador
  - f. Rotación
- 7 Como equipo o individuo, desarrolle un plan para practicar el alcance mientras completa los requisitos para este honor. Las posibles opciones deben incluir lo siguiente:
  - a. Publique notas en los tableros de anuncios y en línea, y coloque clasificados en los periódicos invitando a la participación comunitaria
  - b. Orar antes y / o después de cada juego.
  - c. Exhibir "Espíritu del juego" dentro y fuera del campo
  - d. Fomentar opciones de estilo de vida saludable dentro y fuera del campo, y fomentar el comportamiento y el lenguaje adecuados.
- 8 Practique lanzar / atrapar y ejercicios ofensivos / defensivos y aprenda a jugar versiones más pequeñas del juego como práctica con menos jugadores, incluyendo "Hot Box".
- 9 Juegue tres (3) juegos de recolección colegiados o un juego de la liga USA Ultimate sancionado.
- 10 Ser miembro de la UPA o competir en un torneo auspiciando por la UPA.