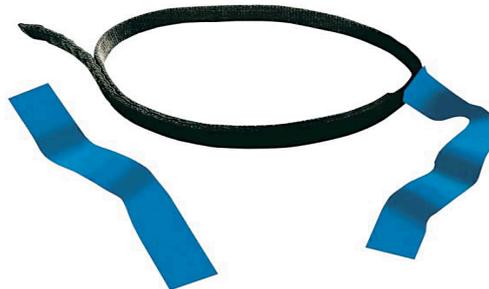


## 1.- EL FLAGFOOTBALL

El Flag Football, es una modalidad deportiva procedente de los Estados Unidos donde aparece a principios de la década de los 80. Surge como una adaptación del Football Americano donde la principal variación esta representada por la sustitución del placaje (choque físico intencional entre dos jugadores) por la incorporación de un cinturón con dos banderas que se deben colocar los jugadores al nivel de la cintura. Para detener la jugada un integrante del equipo contrincante debe quitar la bandera al jugador que tenga el balón antes de que anote un touchdown para su equipo.

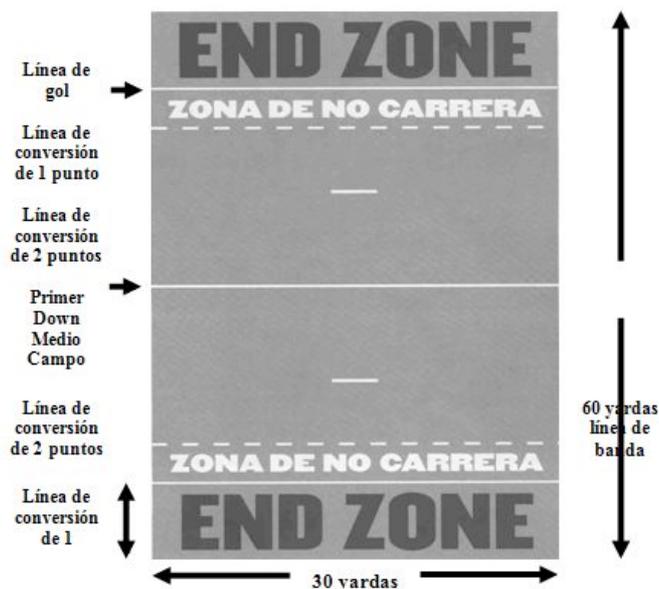
### 1.1.- ¿QUÉ ES EL FLAGFOOTBALL?

El flagfootball es una especialidad sin contacto del fútbol americano La competición de flagfootball es mixta coeducacional. Equipos de cinco jugadores se enfrentan en un juego táctico y de habilidad. El equipo de ataque trata de llevar la pelota hasta la zona de anotación rival. Para frenar el avance del ataque, la defensa tratará de arrebatarse al portador de la pelota una de las dos cintas (flags) que cada jugador lleva en la cintura.



### 1.2.- REGLAS Y MATERIAL DE JUEGO

Es un juego en el que se enfrentan dos equipos formados por cinco integrantes cada uno. En este juego, el equipo ofensivo juega para lograr un primer down, cruzando la media cancha, o un touchdown, llegando a la zona de anotación del rival. Son permitidas jugadas de pase y de carrera, aunque hay zonas de no carrera, encontradas cerca de la media cancha y de cada línea de anotación. El equipo defensivo cubre a los receptores, carga contra el pasador y roba las banderas (flags) del ofensivo que lleva el balón para realizar un placaje (tackle).



**PUNTOS BÁSICOS:** Un sorteo (lanzamiento de moneda al aire) determina qué equipo tendrá primero la posesión del balón. El equipo ofensivo toma posesión del balón en su propia yarda 5 y tiene tres jugadas para cruzar la media cancha. Una vez que lo consigue, tiene tres nuevas jugadas para anotar un touchdown. Si falla en su intento de anotar, el balón cambia de posesión y el nuevo equipo ofensivo

comienza a atacar desde su propia yarda 5. En todos los cambios de posesión, exceptuando aquellos que se produzcan por una intercepción, el nuevo equipo ofensivo comenzará a atacar desde la yarda 5. Los equipos cambian su lado de la cancha cuando han transcurrido 20 minutos. La posesión al inicio del segundo tiempo pasa al equipo que perdió el sorteo inicial.



**JUGADORES:** Los equipos, que tienen que tener en el campo cinco jugadores en todo momento, están formados por diez jugadores: cinco en la cancha y cinco sustitutos.

**EL TIEMPO DE JUEGO Y EL TIEMPO EXTRA:** Los partidos duran 40 minutos y el reloj no se detiene. Si el marcador está empatado al concluir los 40 minutos, los equipos pasan a disputar un tiempo extra en el que el primero que anota, gana. Cada vez que el balón es colocado para empezar una jugada, el equipo ofensivo tiene 30 segundos para ponerlo en juego. Los equipos recibirán un aviso antes que una penalización por retraso de juego sea aplicada. Cada equipo tiene un tiempo muerto de 30 segundos y uno de 60 segundos por mitad. Los árbitros pueden detener el reloj de juego cuando así lo crean conveniente.

**ANOTACIONES:**

- Touchdown: 6 puntos
- Punto extra: 1 punto (jugada iniciada desde la yarda 5 del equipo oponente)  
2 puntos (jugada iniciada desde la yarda 12 del equipo oponente)
- Safety: 2 puntos. E inicia un nuevo set de downs desde la yarda 5.

**CARRERAS:** El quarterback no puede correr con el balón, sólo están permitidas entregas directas del balón (handoffs) detrás de la línea de scrimmage (línea imaginaria que determina el punto donde se inicia una jugada). Puede haber múltiples entregas en una jugada. Las zonas de no carrera están situadas a cinco yardas de la media cancha y de las líneas de anotación. El objetivo de estas zonas es evitar acciones de corta distancia en las que se utilicen las carreras de poder. El jugador que reciba una entrega directa del balón, puede lanzar un pase siempre y cuando esté detrás de la línea de scrimmage. Una vez que la ofensiva haga una entrega directa del balón, cualquier jugador defensivo podrá realizar una carga (traspasar la línea de scrimmage para placar a un atacante). Los movimientos giratorios son permitidos, pero los jugadores no podrán despegar los pies del suelo para realizarlos (no está permitido saltar de cabeza hacia delante). El balón es colocado (para iniciar la siguiente acción) donde estaban los pies del jugador que llevaba la pelota en el momento en que le fue quitada la bandera (flag). Nunca se utilizará como punto de colocación el lugar en el que estaba la pelota en el momento de acabar una jugada. No está permitido lanzar ningún tipo de pase lateral o hacia atrás.



**RECEPCIONES:** Todos los jugadores son elegibles para recibir pases (incluido el quarterback si el balón ha sido entregado detrás de la línea de scrimmage). Como en la NFL, sólo podrá haber un jugador en movimiento antes del inicio de una jugada. El jugador que atrapa el balón debe tener por lo menos un pie dentro de la cancha para que la recepción sea dada como buena.

**PASES:** Los pases por debajo del brazo (shovel) son permitidos. El quarterback tiene siete segundos para lanzar el balón. Si no realiza un pase en este tiempo, la jugada termina y su equipo pierde una oportunidad (down). Una vez que se realiza una entrega directa del balón, la regla de los siete segundos para lanzar desaparece. La intercepción de un pase por parte del equipo defensivo hace cambiar la posesión del balón, el cual será colocado para la siguiente acción en el punto donde se haya realizado la intercepción. Las intercepciones representan el único cambio de posesión de balón que no inicia desde la yarda 5.

**PELOTA MUERTA:** Para iniciar una jugada, se realiza un centro (snap), pasando el balón entre las piernas del jugador que lo ejecuta. No está permitido comenzar una jugada de otra manera. Los cambios de jugadores sólo pueden llevarse a cabo cuando la pelota está muerta. Es decir, cuando no está en juego. La pelota está muerta. Por regla general acaba una jugada cuando:

- Le quitan la bandera (flag) al jugador que lleva el balón.
- El jugador que lleva el balón pisa fuera de la cancha.
- Se anota un touchdown o un safety (le quitan la bandera en su propia zona de anotación al jugador que lleva el balón)
- En el punto donde se realiza una intercepción (los retornos de intercepción no están permitidos).
- Cuando la rodilla del jugador que lleva el balón toca el suelo.
- Se le caiga la bandera al jugador que lleva el balón
- Nota: No hay balones perdidos (fumbles). Si el balón cae al suelo, se coloca en ese punto para comenzar la jugada siguiente.



**CARGAS CONTRA EL QUARTERBACK:** Cualquier jugador defensivo que cargue contra el quarterback debe estar a un mínimo de siete yardas de la línea de scrimmage en el momento en que comienza la jugada. El número de jugadores que carga contra el quarterback no está limitado. Los jugadores que no carguen contra el quarterback pueden defender desde la misma línea de scrimmage. Una vez que el equipo ofensivo realiza una entrega directa del balón, pierde su efecto la regla de las siete yardas y todos los defensores pueden traspasar la línea de scrimmage. Una marca especial, o el propio árbitro, se colocará para indicar la distancia de las siete yardas a la línea de scrimmage. Es importante recordar que los bloqueos y los placajes no están permitidos.



**DEPORTIVIDAD/GOLPEO:** Si el árbitro observan un contacto, ya sea un bloqueo, un placaje, un codazo, un golpe bajo, o cualquier acción antideportiva, el juego será detenido y el jugador expulsado del mismo. **LAS FALTAS NO SERÁN TOLERADAS.** Los insultos y las burlas son ilegales. Los árbitros son quienes determinan si el lenguaje es ofensivo y por tanto no legal en el juego (puede ser contra un rival, un compañero, un árbitro o el público). Si ocurre una situación en la que se produzca lenguaje ofensivo, el árbitro dará un aviso al jugador que lo haya hecho. Si continúa, el jugador o jugadores que lo hagan serán expulsados del partido.

**PENALIZACIONES:** Sólo el árbitro puede marcar una falta.

- Defensivas:
  - Fuera de juego (offsides): Cinco yardas y primer down automático
  - Interferencia: 10 yardas y primer down automático
  - Contacto ilegal (agarrar, bloquear, etc.): 10 yardas y primer down automático
  - Quitar la bandera de forma ilegal (antes que el receptor atrape el balón): 10 yardas y primer down automático.
  - Carga ilegal (cargar contra el quarterback a menos de siete yardas de la línea de scrimmage): 10 yardas y primer down automático.
- Ofensivas:
  - Movimiento ilegal (más de una persona en movimiento a la vez, falsas salidas, etc.): 5 yardas y pérdida de down.
  - Pase ilegal hacia delante (pase lanzado una vez que se ha cruzado la línea de scrimmage): Cinco yardas y pérdida de down.
  - Interferencia de pase ofensiva (bloqueo antes del lanzamiento, empujar a un defensor): 10 yardas y pérdida de down.
  - Proteger la bandera: 10 yardas (desde la línea de scrimmage) y pérdida de down.
  - Retraso de juego: Se detiene el reloj, 10 yardas y pérdida de down.

Los árbitros determinarán cuándo un contacto ha sido accidental, producido por una carrera normal, y cuándo no. Todas las penalizaciones serán ejecutadas desde la línea de scrimmage. Únicamente el capitán del equipo puede realizar preguntas al árbitro sobre la interpretación de las reglas. Los jugadores no pueden protestar las decisiones del árbitro. Un partido no podrá terminar con una falta defensiva, a menos que el equipo ofensivo decida declinar la penalización.

## 2.- EL BEISBOL

### 2.1. - LOS PARTIDOS.

Un partido de béisbol no tiene límite de tiempo, consta de nueve entradas o turnos, cada una de las cuales está dividida en dos partes: una primera en la que batea, por lo general, el equipo local, y una segunda en la que lo hace el equipo contrario. Gana el partido el equipo que tras las nueve entradas haya realizado más carreras. En caso de empate, se alarga el partido tantas entradas como sean necesarias para desempatar.

El juego comienza cuando el lanzador o pitcher envía la pelota hacia el bateador, que intentará golpearla si es considerada como buena (ver apartado Reglamento). Si lo consigue, suelta el bate y comienza a correr hacia la primera base; si puede, continúa hacia la segunda y la tercera y, por último, hacia la zona de bateo. Mientras tanto, los defensores tratan de capturar la pelota lo más rápido posible para enviarla hacia alguna de las bases, pues si la pelota llega a una base antes que el atacante, éste queda eliminado. Si un equipo consigue eliminar a tres atacantes, pasa de ser defensor a ser atacante.



### 2.2. - LOS EQUIPOS Y LOS JUGADORES.

Un equipo de béisbol consta de nueve jugadores de campo y cada uno de ellos es responsable de una posición particular. El equipo defensor está formado por los jugadores encargados de atrapar la pelota y devolverla al lanzador para eliminar a los jugadores del otro equipo. El equipo atacante es aquel cuyos jugadores son los encargados de golpear la pelota y correr por las bases para conseguir una carrera.

Los principales jugadores son:

- **El lanzador o pitcher:** es el jugador del equipo defensor que se sitúa en la zona de lanzamiento y pone la pelota en juego lanzándola hacia el bateador. La acción de lanzar la pelota se realiza con los brazos desde la posición de parado, y se puede ajustar la fuerza, la velocidad, la dirección y los efectos, siempre que se cumpla la reglamentación, con la intención de dificultar el bateo.



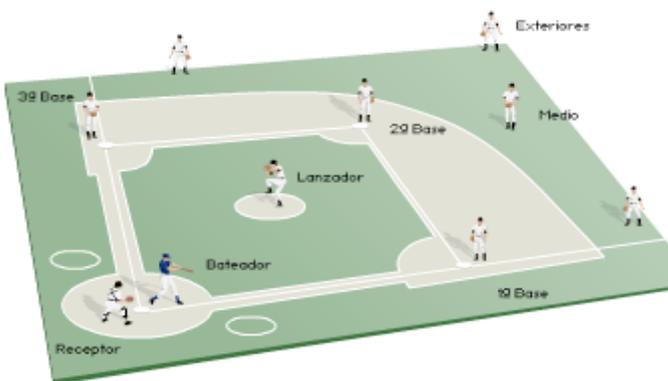
- **El bateador:** es el jugador del equipo atacante situado en la zona de bateo, con un bate en las manos, y cuyo objetivo es golpear con él la pelota lanzada y dificultar la recepción de los contrarios, con la intención de correr y alcanzar el mayor número de bases posible. Al igual que el anterior, el bateo se realiza desde la posición de parado.



- **El catcher:** es el jugador que se coloca detrás del bateador y recoge la pelota cuando el bateador no la golpea para devolverla al lanzador. También es el defensor del home cuando un corredor trata de completar una carrera.



El resto de jugadores del equipo defensor se sitúan de manera individual por todo el campo para intentar recepcionar de manera directa la pelota por el aire (fly). Normalmente hay tres exteriores (outfielders) que se reparten el espacio del campo exterior. Los demás están cerca de las tres bases y son los responsables de atrapar la pelota cuando es bateada al diamante, y de eliminar a los corredores cuando intentan avanzar alrededor de las bases.

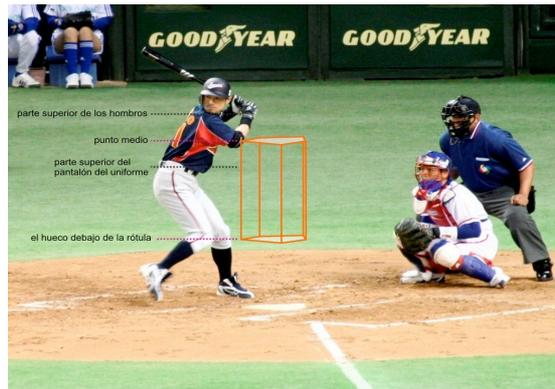


### 2.3. – EL REGLAMENTO.

Las reglas principales que se aplican en el béisbol son las siguientes:

- La pelota lanzada por el pitcher es considerada como «buena» cuando pasa por encima de la base de golpeo y dentro de la denominada «zona de strike», entre la rodilla y el pecho o las letras del bateador (se dice letras, porque a esa altura suelen llevar el nombre del equipo en las camisetas de béisbol). Cuando un lanzamiento no pasa por esa zona se considera pelota «mala», que se denomina “bola”. Si un lanzador

hace tres pelotas malas será sustituido por otro compañero, y todos los atacantes avanzarán una base, incluido el bateador.



■ El bateador será eliminado:

- + Si falla tres veces seguidas en el intento de golpear la pelota (strike).
- + Si no intenta batear en ninguno de los tres lanzamientos.
- + Si la pelota golpeada es interceptada en el aire por un defensor.
- + Si en el golpeo no envía la pelota por dentro de las líneas de fuera del campo.
- + Si el bateador toca la pelota y ésta va hacia delante, está obligado a correr hacia la primera base.

■ Para ganar una base los corredores deben pisar en ella. La carrera entre las bases debe ser recta y en su trayecto el corredor no puede ser obstaculizado por ningún defensor, salvo que éste lleve la pelota en la mano y le toque para eliminarlo.



■ Un corredor será eliminado:

- + Si se desvía más de un metro de la línea de carrera entre las bases para evitar ser tocado.
- + Si un defensor lo toca con la pelota en su carrera entre las bases.
- + Si está parado sin pisar en la base y la pelota llega al defensor y lo toca con ella.
- + Si un defensor toca la base con la pelota antes de que el corredor llegue, no se produce una eliminación directa, pues el corredor puede retroceder a la base anterior si está libre y no es la base de bateo, y llega a la misma antes que la pelota.



■ Antes de que el lanzador inicie la siguiente jugada, existe la posibilidad de «robar base», es decir, que un corredor llegue corriendo hasta la siguiente base. Esto está supeditado a lo descrito sobre la eliminación de los corredores.

- No puede haber dos corredores en la misma base. Si esto se produjera el último en llegar quedará eliminado.
- Un corredor no puede adelantar a un compañero en su carrera por las bases.
- Si el equipo defensor logra eliminar a tres corredores, se cambia el turno y pasa a ser atacante.
- Para lograr una carrera, el corredor tiene que pasar por todas las bases y volver a la zona de bateo, también denominada casa (home).
- Un partido se juega a nueve entradas. Cada entrada supone un turno de bateo y un turno de defensa para cada equipo. El equipo local comienza siempre como defensor.
- Si tras las nueve entradas el partido queda en empate, se deberá seguir jugando hasta que uno de los dos equipos obtenga la victoria.

