

**ANTWERP ULTIMATE
CLUB
SCHIJNWERPERS**



SPORTGIDS

Dag sportieveling

Heb je interesse om Ultimate frisbee te spelen? Wil je deelnemen aan onze eerstvolgende training? Als mogelijk toekomstig lid geven we je graag wat informatie mee over onze club en de werking ervan.

AUCS vzw is de Antwerpse Ultimate frisbeeclub en is opgericht in 2004. Sinds 2014 is de club eveneens een door de stad Antwerpen erkende sportvereniging, die actief werkt aan een veilige sportomgeving.

Verdere praktische en gedetailleerde informatie over onze club en Ultimate frisbee in het algemeen, vind je hierna in de sportgids.

We wensen je alvast veel plezier toe in onze club!

Sportieve groeten

Antwerp Ultimate Club Schijnwerpers vzw



Inhoudsopgave

1. Trainingen en competitie	4
2. Inschrijvingen.....	5
3. Communicatie.....	5
4. Verwachte kosten	6
5. Ongevallen en blessures	8
6. Vertrouwenspersonen	9
7. Introductie tot Ultimate Frisbee.....	9
8. De 10 basisregels van Ultimate frisbee	10
9. Overzicht nuttige links en adressen.....	12
10. Intern reglement.....	13

1. Trainingen en competitie

Trainingen van september tot en met april

Sportcentrum Wilrijkse Plein – Vogelzanglaan 6 – 2020 Antwerpen

Maandag

- 18u30-20u: Jeugd, 2 trainingsgroepen: 10-14 & 14-18 [veld 4]

Dinsdag

- 19u30-21u30: Volwassenen, competitietraining [veld 7]

Donderdag

- 19u00-20u30: Jeugd 14-18 jaar [veld 7]

- 20u00-22u00: Volwassenen, 2 trainingsgroepen: Advanced & Beginner [veld 7]

Trainingen in mei

Sportcentrum Wilrijkse Plein – Vogelzanglaan 6 – 2020 Antwerpen

Maandag

- 18u30-20u: Jeugd, 2 trainingsgroepen: 10-14 & 14-18 [veld 4]

Dinsdag

- 19u30-21u30: Volwassenen, competitietraining [veld 6]

Donderdag

- 19u00-20u30: Jeugd 14-18 jaar [veld 6]

- 20u00-22u00: Volwassenen, 2 trainingsgroepen: Advanced & Beginner [veld 6]

Trainingen in juni

Sportcentrum Wilrijkse Plein – Vogelzanglaan 6 – 2020 Antwerpen

Maandag

- 18u30-20u: Jeugd, 2 trainingsgroepen: 10-14 & 14-18 [veld 6]

Donderdag

- 19u30-21u30: Volwassenen, iedereen is welkom. Er wordt getracht in niveaus op te splitsen. [veld 6]

Parksessies

Tijdens de zomermaanden (juli en augustus) spreken we 1 keer per week (donderdag) af in een park in Antwerpen (volg onze socials om het exacte park te kennen)

Voor **nieuwe spelers** geldt dat je de eerste vier trainingen vrijblijvend kan meedoen. Zo leer je de sport en je teamgenoten kennen. Na deze eerste maand verwachten we dat je jezelf inschrijft in de club.

Er wordt van de spelers verwacht dat zij op het aanvangsuur op de velden klaar staan. Kom dus op tijd naar de training.

Aangezien Ultimate de competitievariant is van het frisbeeën, nemen de Schijnwerpers deel aan de geregelde wedstrijden in België. Deze bestaan uit zowel een indoor-, outdoor-, als beachcompetitie.

Daarnaast heerst er een echte tornooicultuur. Om alle aankomende tornooien binnen België en de rest van de wereld te ontdekken, surf naar www.ultimatecentral.com en vul bij locatie 'Belgium' in.

2. Inschrijvingen

Om jezelf in te schrijven, kan je onderstaand formulier invullen: [inschrijvingsformulier AUCS vzw.](#)

Bij inschrijving ga je impliciet akkoord met ons intern reglement, dat je achteraan deze sportgids terugvindt.

Je inschrijving is pas definitief na registratie bij onze club én storting van het lidgeld (Zie "Verwachte kosten" => "Lidgeld").

3. Communicatie

De interne communicatie binnen de club loopt hoofdzakelijk via onze nieuwsbrief. Daarnaast zijn er ook enkele WhatsApp-groepen waarvoor je zal uitgenodigd worden wanneer je bent ingeschreven. Hier worden soms bevestigingen gedaan, extra oproepen voor evenementen en mogelijke last-minute afgelastingen van trainingen.

Ben je al ingeschreven, maar ontvang je de nieuwsbrief nog niet? Stuur dan een mailtje naar info@antwerpultimate.be. Ook als je nog geen uitnodiging hebt ontvangen voor de WhatsAppgroepen, mag je dit melden via bovenstaand e-mailadres.

Alle vragen specifiek in verband met onze jeugdwerking, mogen gericht worden aan jeugd@antwerpultimate.be

4. Verwachte kosten

Ultimate Frisbee is over het algemeen een goedkope sport. **Wat zijn de kosten die verwacht mogen worden?**

Lidgeld

Het basislidgeld bij de club bedraagt € 120 per sportjaar. Met dit geld worden de kosten van de accommodatie, trainingsmateriaal, trainers, sportverzekering, en kosten aan de federatie vergoed. Daarnaast past de club ook een deel bij voor de 'team fees' en transportkosten voor de competitie en een aantal geselecteerde toernooien.

Een sportjaar loopt van 1 september tot en met 31 augustus het jaar erop.

Voor bepaalde groepen geldt het verlaagd tarief van € 80 per sportjaar. Deze groepen zijn:

- Spelers van 10 tot en met 18 jaar (te bepalen op 1 september van het lopende sportjaar);
- Spelers die onder een studentenstatuut vallen (een bewijs hiervan kan opgevraagd worden bij inschrijving)*;
- Spelers die reeds zijn aangesloten bij een andere erkende Ultimate frisbeeclub in Vlaanderen;

*Werkstudenten vallen onder het standaardtarief.

Het lidgeld kan worden overgeschreven op het rekeningnummer BE21 9734 2170 4403, BIC: ARSP BE 22, met vermelding van de mededeling 'INSCHRIJVING + UW NAAM EN VOORNAAM'.

Kledij

Op training heb je wat betreft kledij enkel een T-shirt en een korte broek nodig, maar let op de weersomstandigheden.

Om mee toernooien te kunnen spelen, heb je een wit en groen T-shirt nodig. Dit zijn de kleuren van de club. Outfits kunnen via de club aangekocht worden, hiervoor wordt jaarlijks een collectieve bestelling geplaatst.

Schoenen

Bij Ultimate Frisbee moet je kunnen versnellen, stoppen en van richting veranderen, zonder daarbij uit te schuiven. Het is daarom aan te raden om schoeisel met plastic noppen te kopen. Koop hiervoor voetbal- of rugbyschoenen. **Metalen studs zijn verboden.**

Disc

Essentieel. Ook al ben je je schoenen en kleren thuis vergeten, zonder een disc kan er niet gespeeld worden. Iedereen kan een disc met een clubdesign kopen aan € 10,- per stuk.

Ook buiten de club om kunnen discs gekocht worden, al zijn deze niet altijd van dezelfde kwaliteit. De discs die in Ultimate Frisbee worden gebruikt, wegen 175 gram en zijn ongeveer 27,5 cm in diameter groot.

Km-vergoeding

Omdat competitiewedstrijden en toernooien meestal niet in de omgeving zijn, rijden we hier bijna altijd met de auto naar toe. Om de ecologische voetafdruk te beperken zal de teammanager er steeds voor zorgen dat er zoveel mogelijk gecarpoold wordt. Zowel van onze volwassen spelers, als de ouders van jeugdspelers, wordt een zeker engagement verwacht.

De chauffeurs zullen uiteraard een vergoeding krijgen naargelang de afstand (0,30 euro/km) die ze reden. Chauffeurs met een bedrijfswagen (en tankkaart) zullen geen km-vergoeding ontvangen, aangezien deze kosten al door het bedrijf worden gedragen. Zij zullen wel een forfaitair bedrag van 5 euro per rit krijgen, aangezien zij de moeite doen om transport te voorzien.

Chauffeurs zullen hun km-vergoeding ontvangen op het rekeningnummer dat ze hebben opgegeven bij hun inschrijving (zie "Inschrijvingen").

De teammanager zal steeds de berekening en verdeling doorgeven aan onze penningmeester. Moest er een vergissing gebeuren, gelieve dit dan zo snel mogelijk te melden via financien@antwerpultimate.be.

Players fee

De meeste toernooien vragen een '*players fee*' om mee te mogen spelen. Dit bedrag kan variëren van € 5,- tot € 50,-. Afhankelijk van het bedrag worden verschillende kosten zoals eten, drinken, slaappleats, etc. gedekt.

De betaling hiervan wordt door de teammanager geregeld.

5. Ongevallen en blessures

Alle leden van de club zijn verzekerd via FROS Multisport Vlaanderen vzw voor eventuele ongevallen of blessures opgelopen naar, van, of tijdens de trainingen en wedstrijden. Dit op voorwaarde dat je inschrijving volledig in orde is.

Wat te doen bij een ongeval:

- 1) Druk het ongevalsaangifteformulier af. Dit is terug te vinden op www.fros.be/sportverzekering/sportongeval.
- 2) Laat dit formulier invullen door de ledenadministrator van de sportclub (dit kan ook digitaal).
- 3) Het geneeskundig getuigschrift laat je binnen de 48 uur invullen door de arts.
- 4) Stuur de ingevulde ongevalsaangifte en het geneeskundig getuigschrift binnen de 14 dagen -bij voorkeur per mail- naar leden@fros.be of per post naar het secretariaat in Berchem:

*FROS Amateursportfederatie vzw
Boomgaardstraat 22 bus 35
2600 Berchem
telefoonnummer: 03/286.58.37
e-mailadres: leden@fros.be*

- 5) FROS controleert de aansluiting en betaling van het lidgeld en stuurt het dossier door aan hun verzekeraar 'Ethias'. De verdere afhandeling gebeurt rechtstreeks met Ethias.
- 6) Eens Ethias de volledige aangifte heeft ontvangen zendt die binnen de 14 dagen per mail een ontvangstmelding met dossiernummer en alle nodige informatie naar de geblesseerde.
- 7) Alle originele onkostennota's kunnen daarna met vermelding van het dossiernummer overgemaakt worden aan Ethias zodat die - als het dossier volledig is - tot vergoeding kan overgaan.
- 8) Meldt ongunstige ontwikkelingen in het genezingsproces onmiddellijk aan Ethias om een zo vlot mogelijke regeling van het dossier te kunnen waarborgen.

Deze verzekering bij Ethias heeft nog een bijkomend voordeel:

Alle FROS-leden zijn ook verzekerd tijdens de individuele beoefening van wandelsport, joggen, fitness in een fitnesscentrum, turnen, zwemmen, rolschaatsen, recreatief fietsen (fietsen buiten clubverband met fietsen die louter trapondersteunend werken) en skaten en dit 24/7.

6. Vertrouwenspersonen

Een aangename sportomgeving waarbij elk lid zich goed in hun vel voelt is voor ons prioriteit. De club zet daarom niet enkel in op het sportieve aspect, maar organiseert op regelmatige basis ook activiteiten waarbij een goede sfeer en amusement centraal staan.

Hoewel de club veel belang hecht aan het welbevinden van zijn leden, zijn eventuele conflicten of situaties die een minder goed gevoel geven niet uit te sluiten. Twee leden van onze club werden daarom aangeduid als vertrouwenspersonen. Zit je ergens mee? Heb je een conflict met iemand van de club? Onze vertrouwenspersonen staan klaar met een luisterend oor. Bij ernstige situaties zullen de vertrouwenspersonen het bestuur op de hoogte brengen, al zal dat steeds na overleg zijn met degenen die hun bezorgdheden gemeld hebben.

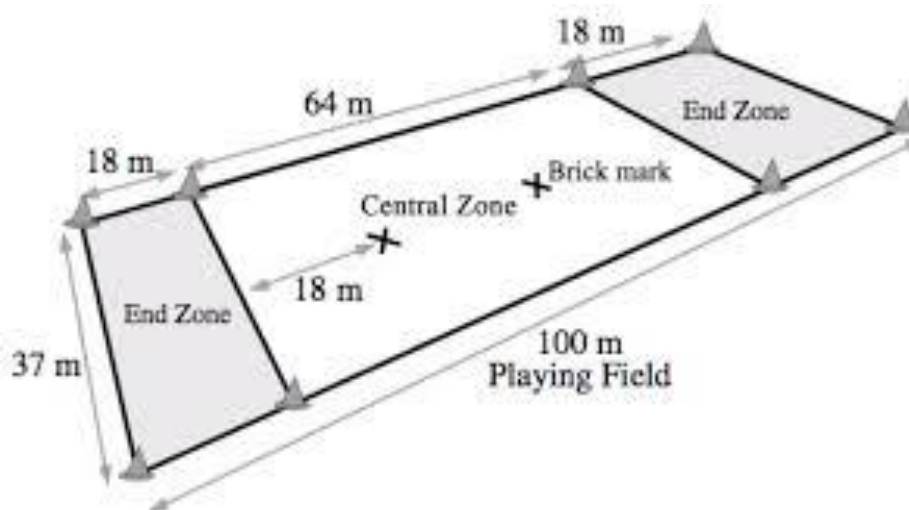
Bij inschrijving wordt aan jou meegedeeld wie de vertrouwenspersonen zijn voor het seizoen en hoe je hen kan bereiken.

7. Introductie tot Ultimate Frisbee

Frisbee kennen we vooral van reclame of van het strand. Uit dit speelse gooien met een plastic schijf is echter een volwaardige sportdiscipline ontstaan, namelijk Ultimate Frisbee. Officieel wordt de sport nu Ultimate genoemd, omdat Frisbee™ een geregistreerde merknaam is geworden van Wham-O, één van de bedrijven die frisbees produceert. Doorgaans blijven we spreken van Ultimate Frisbee, of kortweg frisbee.

Ultimate is in principe een buitensport die op gras ('*outdoor*') gespeeld wordt, maar kan evenzeer op het strand ('*beach*') of binnen ('*indoor*') gespeeld worden.

Outdoor wordt er gespeeld op een grasveld met twee ploegen van zeven spelers. Het veld meet 64 bij 37 meter, met aan weerszijden een eindzone van nog eens 18 bij 37 meter.



Bij indoor en beach wordt er met twee ploegen van vijf spelers gespeeld. Dit op een veld dat in oppervlakte ongeveer de helft kleiner is dan een *outdoor*-grasveld.

Het doel van het spel is de Frisbee™ (verder disc genaamd) door te spelen naar een ploegmaat in de eindzone van de tegenstander. Het is echter verboden te lopen met de disc in de hand. Slechts door middel van een passenspel naar vrijstaande medespelers en de disc te vangen in de eindzone van de tegenstander, kan men een punt scoren. Van zodra de disc de grond raakt of onderschept wordt, worden de rollen omgedraaid. De voorheen verdedigende ploeg komt nu in de aanval en tracht een punt te scoren in de tegenovergestelde eindzone.

Eén van de grote verschillen met andere sporten is het ontbreken van een scheidsrechter. Ultimate is een *self-regulating sport*, gebaseerd op de principes van fair-play. Deze gedachte wordt Spirit of the Game (SOTG) genoemd. Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van de regels en lossen onderling discussies op. Binnen Ultimate wordt competitiviteit aangemoedigd, maar nooit ten koste van het respect tussen spelers, het naleven van de regels of het plezier van het spel.

8. De 10 basisregels van Ultimate frisbee

1) Start van het spel

Aan het begin van elk punt staan beide ploegen in hun respectievelijke eindzone. De verdedigende ploeg start het spel door de disc naar de aanvallende ploeg te gooien. Deze worp wordt *'the pull'* genoemd. Zodra de disc in de lucht is start het spel.

2) Omlijning van het veld

Een disc is binnen het veld zolang de speler die de disc vangt binnen het veld is. Wanneer de disc in de lucht wordt gevangen, moet de speler zijn eerste aanrakingspunt met de grond binnen het veld zijn. De zijlijnen maken geen deel uit van het speelveld. Wanneer de disc binnen het veld wordt gevangen, maar momentum trekt een speler buiten, dan moet deze speler terugkeren naar het punt waar die buiten het veld ging om het spel te kunnen hervatten.

Het is toegestaan de disc buiten de lijnen van het veld te gooien, zolang deze niets buiten het veld raakt, daarna terug in het veld keert en daar ook wordt gevangen.

Wanneer de disc buiten het veld landt, vindt er zich een *'turnover'* (zie regel 5) plaats. Het maakt daarbij niet uit welke ploeg de disc het laatst heeft aangeraakt. Het spel wordt hervat vanaf de plaats waar de disc buiten de omlijning van het veld ging.

3) Verboden te lopen met de disc

Het is niet toegelaten om te lopen met de disc in het bezit. Deze fout noemt men *'travel'*. Zodra de disc gevangen wordt, moet men zo snel mogelijk tot stilstand komen. Ter plekke mag nog wel gepivoteerd worden.

4) 10-seconden regel

De speler met de disc in handen wordt '*the thrower*' genoemd. Deze speler heeft 10 seconden om de disc door te spelen. De verdediger bij *the thrower* heet '*the marker*'. Deze speler telt luidop tot 10 met intervallen van één seconde. Wanneer de disc nog steeds in de handen is van de aanvaller, bij het uitspreken van de 't' van tien, krijgt de andere ploeg bezit van de disc.

5) Turnover

Wanneer een aanvallende speler de disc buiten het veld vangt, de disc niet te pakken krijgt of wanneer de disc onderschept wordt, worden de rollen omgedraaid en komt de verdedigende ploeg in de aanval. Dit noemt men een *turnover*.

Turnovers kunnen ook voorkomen wanneer:

- *the marker* tot tien heeft geteld voordat *the thrower* de disc heeft kunnen werpen;
- de disc tijdens het spel overhandigd wordt van één speler aan een andere;
- *the thrower* zijn eigen worp terug opvangt, zonder dat iemand eerst de disc heeft aangeraakt;
- de aanvallende ploeg de disc tracht te vangen bij *the pull*, maar daarin mislukt.

Wanneer een *turnover* plaatsvindt binnen het veld, mag het andere team onmiddellijk de aanval inzetten vanaf de plaats waar de disc onderschept of opgeraapt werd.

6) Fouten

- In Ultimate moet fysiek contact steeds vermeden worden. Contact dat gevaarlijk is of het spel beïnvloed noemt men '*a foul*';
- *The thrower* mag niet door meer dan één speler verdedigd worden ('*double team*');
- *The marker* moet steeds de diameter van een disc afstand houden van *the thrower* ('*disc space*');
- *The marker* mag de disc niet uit de handen van *the thrower* slaan. Pas van zodra de disc vrij in de lucht is, mag deze onderschept worden;
- Wanneer spelers van tegenovergestelde teams de disc tegelijkertijd vangen, krijgt de aanvallende speler bezit van de disc;
- Spelers mogen geen obstakels vormen (noch opzettelijk noch onopzettelijk) voor verdedigende spelers ('*pick*')

7) Call

Als een speler van mening is dat hun tegenstander een fout maakt, roept deze '*call*'. Wanneer de disc tijdens het uitroepen van een *call* nog in de lucht is, loopt het spel gewoon verder totdat de disc wordt gevangen. Wanneer de ploeg die de *call* heeft gemaakt in het bezit komt van de disc, vindt er een *turnover* plaats. Zoniet, wordt het spel onmiddellijk stilgelegd.

Nadat het spel is stilgelegd, legt de speler die de *call* heeft gemaakt uit wat de fout was. Als

de tegenstander niet accepteert ('contest') dat er een fout was gemaakt, gaat de disc terug naar *the thrower* vanwaar hij kwam. Als de tegenstander wel accepteert dat er een fout was gemaakt, roept deze 'uncontested'. Over het algemeen krijgt de speler die de *call* heeft gemaakt dan bezit van de disc.

Om het spel terug te hervatten na een *call*, moet de disc ingecheckt worden. *The marker* tikt hierbij de disc in de handen van *the thrower* aan en roept 'disc in'.

8) Scoring

Van zodra iemand de disc vangt in de eindzone naar waar ze aan het aanvallen zijn, wordt een punt gescoord. Hierbij is het van belang dat de speler zijn eerste aanrakingspunt met de grond binnen die eindzone valt. Alle lijnen rondom de eindzone maken geen deel uit van de eindzone zelf.

Nadat een punt is gescoord, wisselen de ploegen van eindzone die ze moeten verdedigen. De ploeg die binnen 90 minuten als eerste 15 punten scoort is gewonnen, al hangen speeltijd en puntenaantal sterk af van de regels van het toernooi waarin gespeeld wordt.

9) Vervangingen

Na elk punt, mogen er zoveel spelers vervangen worden als nodig. Tijdens een punt, mag er alleen een speler vervangen worden wanneer deze gekwetst is geraakt. In dit geval wordt het spel stopgezet en krijgt de andere ploeg ook de kans een speler te vervangen.

10) Spirit of the Game

Ultimate staat of valt met Spirit of the Game dat de verantwoordelijkheid van fair play bij elke speler legt. Er zijn geen scheidsrechters. Elke speler is zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van de regels en het onderling oplossen van discussies.

9. Overzicht nuttige links en adressen

Onze website	http://antwerpultimate.be/
Tornooien	www.ultimatecentral.com
Verzekeringen	www.fros.be
Financiën	financien@antwerpultimate.be
Vragen i.v.m. onze jeugdwerking	jeugd@antwerpultimate.be
Alle overige vragen	info@antwerpultimate.be



10. Intern reglement

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in onze sportvereniging.

Algemeen

Art. 1.: De vzw Antwerp Ultimate Club Schijnwerpers ijvert ervoor om via training en competitie vier hoofddoelen na te streven. Namelijk de ontwikkeling van de motorische vaardigheden, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden.

Art. 2: De vereniging en haar leden zullen geen grensoverschrijdend en ongewenst gedrag, waaronder pesten, seksuele intimidatie, agressie en discriminatie tolereren. Ongewenste voorvallen kunnen steeds besproken worden met de vertrouwenspersonen van de vereniging, waarna een gepaste actie wordt gezocht.

Art. 3: De vereniging zal de psychische en fysieke gezondheid van haar leden maximaal bevorderen door zich in te spannen om bedrog, doping, misbruik of uitbuiting tegen te gaan en de leden te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.

Training

Art. 4: Alle leden engageren zich om 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn, zodat deze stipt op tijd kan beginnen.

Art. 5: Alle leden engageren zich om op regelmatige basis deel te nemen aan de trainingen en de vereniging te vertegenwoordigen tijdens de Belgische competitie.

Art. 6: Alle leden engageren zich om de beschikbare sportlocatie proper achter te laten.

Art. 7: Mensen van verschillende leeftijden zullen samen kunnen spelen. Om de veiligheid van de jongere spelers te vrijwaren voorzien we een exclusieve training voor 10- tot 18-jarigen.

Art. 8: Indien de gezondheidstoestand van een lid merkbaar slecht is, heeft de trainer het recht om het lid op basis van medische redenen niet te laten deelnemen aan verdere sportieve inspanningen.

Financieel

Art. 9: Nieuwe spelers mogen bij aanvang vier trainingen gratis komen meetrainen. Daarna dient men zich in te schrijven bij de vereniging.

Privacy

Art. 11: Bij inschrijving worden verschillende persoonlijke gegevens opgevraagd. De leden geven hierbij hun toestemming om deze gegevens te verwerken met het oog op een correcte afsluiting van de sportverzekering en een vlotte communicatie binnen de frisbeegemeenschap. Deze

gegevens zullen verder enkel beschikbaar zijn voor de bestuursleden en niet worden gedeeld met derden.

Art. 12: Alle leden geven hierbij hun toestemming aan de sportvereniging om gemaakt beeldmateriaal met hun beeltenis openbaar te maken ter promotie van de vereniging en af te zien van eventuele portretrechten.

Art. 13: Alle persoonlijke gegevens kunnen worden ingekeken en op vraag van het lid worden gecorrigeerd of verwijderd.

Bestuursorgaan

Art. 14: Het bestuursorgaan coördineert de 3 grote pijlers binnen de club, onder leiding van de voorzitter. Deze 3 pijlers zijn: Sportief, Financieel en Sociaal. Kleinere taken binnen deze pijlers zullen worden uitbesteed aan andere clubleden.

Art. 15: Het bestuursorgaan van de vereniging engageert zich om minstens driemaandelijks samen te komen.

Art. 16: Het bestuursorgaan zal minstens 1 keer per jaar een algemene ledenvergadering organiseren. Elk lid wordt geacht om in de mate van het mogelijke hierop aanwezig te zijn. Voor jeugdleden wordt hetzelfde engagement van de ouders verwacht.

Art. 17: Het bestuursorgaan houdt zich het recht voor om het intern reglement te wijzigen. Elke wijziging zal afdoende worden gecommuniceerd aan de leden van de vereniging.