

# Asociación Argentina de **RINGOSPORT**



## **REGLAMENTO OFICIAL DE RINGOSPORT**

**Edición 2026**

### **1. Introducción**

El Ringosport es un deporte alternativo híbrido basado en el *Ultimate Frisbee* y el *Ringo* (un deporte polaco creado originalmente por Włodzimierz Strzyżewski). En el año 2000, Ricardo Acuña compiló en Argentina las reglas de ambas disciplinas dando origen al "Ringo Ultimate", denominación que en el año 2004 cambió de forma definitiva a **Ringosport**.

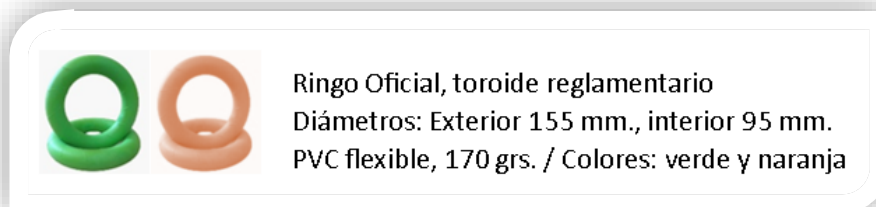
Hoy en día, este deporte se juega y enseña en las 24 provincias de Argentina , así como también en 19 países de América, Europa y Asia. La esencia de la actividad está fuertemente ligada al "Espíritu del Juego", el cual prioriza la deportividad, el juego limpio, el cumplimiento de las reglas y el respeto mutuo por encima de la mera competitividad.

(Este reglamento cuenta con Copyleft 2026 por Ricardo Acuña - CODASPORTS Argentina).

## 2. Definiciones

De acuerdo con las bases del juego, se definen los siguientes términos clave:

- **Ringo:** El elemento de juego oficial, consistente en un toroide reglamentario de PVC flexible.



- **Lanzador:** El jugador que se encuentra en posesión del Ringo en un momento dado.
- **Marcador:** El jugador de la defensa que realiza la marcación reglamentaria y el conteo de tiempo sobre el lanzador.
- **Responsable de cancha:** La figura oficial que controla los puntos, el tiempo de juego y convalida el resultado, actuando además como última instancia en la resolución de faltas o conflictos extremos.
- **Juego "Uno":** El método de juego rápido manual utilizado para dirimir la posesión o saques iniciales.

## 3. Campo de juego

- **Terreno oficial:** Es un rectángulo de 40 metros de largo por 20 metros de ancho (dimensiones idénticas a las de Handball, Korfball, Floorball o Futsal).



- **Zonas:** Posee una zona de puntuación (o zona de marca) de 6 metros en cada extremo. Oficialmente se utilizan las canchas de Balonmano y su área restringida.
- **Adaptaciones:** El juego valida adaptaciones sobre superficies como hierba o arena; la cantidad de jugadores variará en función de dichas dimensiones modificadas.
- **Variantes de juego alternativas:** Se permite usar canchas de Baloncesto (28x15 m, con 5 jugadores por equipo) y de Voleibol (18x9 m, con 4 jugadores por equipo).

## 4. Equipamiento

- **Elemento oficial:** Se juega exclusivamente con el Ringo oficial (toroide reglamentario).
- **Dimensiones:** Tiene un diámetro exterior de 155 mm y un diámetro interior de 95 mm.
- **Material y Peso:** Está fabricado de PVC flexible y pesa exactamente 170 gramos.
- **Colores reglamentarios:** Se presenta en colores verde y naranja.

## 5. Duración del juego

- **Tiempo reglamentario:** Cada partido se compone de tres períodos de 5 minutos cada uno.
- **Descansos:** Se realizan 2 descansos intermedios de 2 minutos cada uno entre los períodos.
- **Condición de victoria:** Gana el encuentro el equipo que logre triunfar en 2 o 3 de los períodos disputados.
- **Prórroga por empate:** Si un período finaliza en empate, se adiciona 1 minuto extra de juego. Al terminar los 5 minutos reglamentarios en empate general, se juega una prórroga de 1 minuto cuyo saque se decide mediante el juego rápido "Uno".
- **Lanzamientos de desempate (Penales):** De persistir la igualdad, se ejecutan lanzamientos desde la zona de ingol hacia la línea central de la cancha.
  - El Ringo se lanza con la mano (aéreo o deslizándose por el suelo) y debe caer obligatoriamente en la zona de penales para ser válido. Si toca o cruza la línea central en su totalidad, se invalida.
  - Cada equipo realiza 3 lanzamientos alternados mediante 3 jugadores distintos. Quien se acerque más a la línea central gana el punto.
  - El ganador de la tanda suma 1 tanto a su resultado y gana el set. Si continúa el empate tras los 3 tiros, se efectúan series de 1 penal por equipo a muerte súbita hasta marcar una diferencia.

## 6. Tiempos fuera

- **Nota:** El reglamento oficial provisto no contempla ni menciona la existencia o uso de "tiempos fuera" durante el desarrollo del partido.

## 7. Sustituciones

- **Reserva:** Los equipos se constituyen de 6 jugadores de campo titulares más sus respectivas reservas.
- **Procedimiento:** El equipo que requiera realizar un cambio de jugadores debe tener la posesión del Ringo, detener el juego y avisar formalmente al equipo contrario.
- **Sustituciones por sanción:** Un jugador sancionado con "Exclusión" sale del campo por 2 minutos. Si acumula dos exclusiones recibe una "Expulsión", lo que le impide regresar al partido, pero permite al equipo reemplazarlo por un reserva al cabo de dos minutos. En caso de "Descalificación" por una acción extrema, el jugador es expulsado y sustituido por otro de forma inmediata.

## 8. Inicio y reinicio del juego

- **Ubicación inicial:** Cada período del juego da comienzo con los jugadores posicionados en el centro de la cancha.
- **Sorteo de saque ("Uno"):** El saque inicial y el de cada período se determina mediante el juego rápido "Uno" entre dos jugadores rivales. Consiste en colocar un puño cerrado en la espalda y, a la cuenta de 3, mostrar la mano extendiendo claramente un dedo elegido.
  - *Pulgar:* Vence al índice pero es derrotado por el meñique.
  - *Índice:* Vence al meñique pero es derrotado por el pulgar.
  - *Meñique:* Vence al pulgar pero es derrotado por el índice.
  - *Mayor, Anular o mostrar 2 dedos:* Significa una derrota automática.
- **Reinicio tras anotación:** Después de cada gol anotado, el juego se reanuda con un saque desde el área del equipo que acaba de recibir el gol.

## 9. Dentro y fuera del campo

- **Fuera de campo:** Si el Ringo sale de los límites laterales o de fondo de la cancha, el pase se considera incompleto y la posesión pasa de inmediato al equipo defensor.
- **Pases incompletos en área defensiva:** Cuando un equipo comete un error o no completa un pase dentro de su propia área de defensa, la reposición del Ringo será otorgada al equipo contrario, cobrándose desde un lateral de la cancha.

## 10. Posesión en zona de anotación

- **Anotación válida:** La posesión del Ringo se consolida en puntos cuando el equipo atacante logra completar un pase de manera efectiva dentro de la zona de marca del rival.
- **Lanzamientos especiales:** Durante los penales de desempate, la posesión y ejecución de los tiros se realiza de forma fija desde la zona de ingol.

## 11. Anotaciones

- **Puntuación:** Se otorga un punto cada vez que un jugador del equipo atacante atrapa el Ringo tras un pase completado dentro de la zona de marca del equipo defensor.
- **Continuidad:** Una vez conseguido el punto, se inicia inmediatamente una nueva jugada reponiendo desde el área del equipo goleado.
- **Control:** El encargado de llevar el control estricto de los puntos y oficializar el resultado final es el responsable de cancha.

## 12. Cambios de posesión

- **Pase no completado:** La posesión del Ringo cambia de manos de forma inmediata a favor del equipo defensor cuando el ataque no logra completar un pase.
- **Causas de pérdida de posesión:** Se pierde el Ringo si este sale fuera del campo, si se le cae a un jugador, si la defensa realiza un bloqueo o si ocurre una intercepción directa.
- **Pérdida por falta:** Si un jugador sufre una falta física que le provoca la pérdida del Ringo, la infracción se penaliza permitiendo que el juego se reinicie manteniendo la posesión del elemento en manos del equipo afectado.

## 13. El lanzador

- **Definición:** Es el jugador que retiene el Ringo en sus manos y se dispone a jugar.
- **Restricción de movimiento:** El lanzador tiene estrictamente prohibido correr con el Ringo en las manos.
- **Límite de tiempo:** Dispone de un máximo de 10 segundos para soltar y pasar el Ringo.
- **Dirección:** Puede efectuar el pase direccionando el Ringo hacia cualquier sector del campo de juego.

## 14. El marcador

- **Definición:** Es el jugador defensivo que se posiciona frente al lanzador para entorpecer el pase.
- **Conteo obligatorio:** El marcador tiene la obligación de contar los 10 segundos reglamentarios del lanzador en voz alta.
- **Prohibiciones:** No puede realizar ningún tipo de contacto físico, empujones, golpes, ni aplicar bloqueos u otras obstrucciones directas sobre el lanzador.

## 15. El receptor

- **Definición:** Es cualquier compañero de equipo hacia el cual va dirigido el pase del lanzador.

- **Recepción limpia:** El receptor debe asegurar el elemento; si el Ringo se le cae, la acción cuenta como pase incompleto y su equipo pierde la posesión de inmediato.

## 16. Faltas

- **Principio de no contacto:** El Ringosport es un deporte de no contacto; cualquier golpe, empujón o retención física constituye una falta. Tampoco se permiten los bloqueos de paso ni obstrucciones intencionales con brazos o piernas.
- **Resolución de disputas:** Al no haber árbitro en cancha, cada jugador es responsable de contar las faltas que observe y resolver los conflictos de forma dialogada con los rivales. Si los involucrados no llegan a un acuerdo mutuo, la jugada debe regresar un paso atrás en el tiempo.
- **Faltas Antirreglamentarias:** Empujar, golpear, sujetar o cerrar el paso con extremidades. Deben solucionarse entre los participantes, acudiendo al responsable de cancha únicamente como última instancia de mediación.
- **Faltas Antideportivas:** Son aquellas infracciones reglamentarias que denotan agresividad intencionada o violencia extrema (por ejemplo, tomar al rival del cuello o golpearlo directamente). En estos casos extremos interviene de oficio el responsable de cancha aplicando tres niveles de sanción según la gravedad:
  1. *Exclusión:* El infractor es expulsado del terreno de juego durante 2 minutos.
  2. *Expulsión:* Se aplica al jugador que acumula dos exclusiones; no puede regresar en todo el partido, pero puede ser reemplazado por un suplente tras pasar 2 minutos.
  3. *Descalificación:* Expulsión directa del partido por una acción considerada muy grave, permitiendo su sustitución por otro jugador al comenzar el siguiente período.

## 17. Posicionamiento

- **Distribución:** La cantidad de jugadores varía según el tamaño de la cancha utilizada. En la oficial (40x20 m), se ubican 6 jugadores de campo por bando.
- **Inicio:** Los jugadores se sitúan en sus respectivas mitades y se aproximan al centro de la cancha para dar inicio a cada periodo de juego.
- **Marcación:** Durante el transcurso del juego dinámico, los defensores deben cuidar su posicionamiento, ya que está explícitamente penalizado interponerse para impedir el paso de un adversario utilizando deliberadamente los brazos o las piernas.

## 18. Observadores

- *Nota:* El reglamento de Ringosport no cuenta con la figura de "observadores" externos ni de árbitros tradicionales en el campo de juego.

- En su lugar, toda la estructura de observación imparcial recae sobre el **Responsable de cancha**, quien limita sus funciones a cronometrar el tiempo, llevar el tanteador de puntos, asentar el resultado final y dirimir disputas normativas o disciplinarias extremas.

## 19. Etiqueta

- **Espíritu del Juego:** Siguiendo fielmente el modelo del *Ultimate Frisbee*, el Ringosport prioriza de forma absoluta la deportividad, el respeto integral hacia los contrincantes y el juego limpio por encima de la victoria.
- **Auto-arbitraje:** La honestidad mutua es el eje central del juego; los propios competidores tienen la responsabilidad ética de autoevaluarse, declarar sus propias infracciones y resolver amigablemente cualquier diferencia de criterio en la cancha, garantizando así el disfrute y la sana práctica del deporte.



Copyright 2026 by Ricardo Acuña (CODASPORTS Argentina) · Permitida y alentada la reproducción del presente reglamento, siempre citando la fuente · Última revisión: Mayo 2026

[www.deportesalternativos.com](http://www.deportesalternativos.com)