

REGOLE PRINCIPALI

1. Ogni giocatore conta il numero di lanci impiegato per fermare il disco dentro al cesto. La somma dei lanci di tutte le “buche” e di tutti i round determina la classifica: vince chi ha completato il percorso con il minor numero di lanci.
2. Il primo lancio viene fatto da dietro una linea che si chiama “tee”.
3. I successivi lanci devono essere fatti dal punto dove il disco è atterrato e si è fermato (con un piede appena dietro il disco a terra). Se si vuole usare ancora lo stesso disco, si può usare un marker (tipo un mini disc) per marcare la posizione.
4. Si può fare una rincorsa prima del lancio, ma al momento di rilasciare il disc il piede di appoggio deve essere vicino al marker e non oltre.
5. A meno di 10 metri dal bersaglio non si può andare oltre il marker lanciando.
6. Quando si gioca in gruppo l'ordine di chi lancia dal tee numero 1 è stabilito dagli organizzatori, ma l'ordine dei lanci successivi è sempre: “chi è più lontano dall'obiettivo lancia per primo”. Gli altri giocatori, camminando verso il loro disc, devono stare attenti a non andare oltre il disc del giocatore che deve lanciare per primo, per non trovarsi sulla linea di tiro e per non disturbare il lanciatore.
7. Chi ha fatto il minor numero di lanci alla buca precedente, lancia per primo dal prossimo tee.
8. Se il disco atterra, e si ferma “out of bound” (OB), il lancio successivo si effettua dal punto del campo regolamentare in cui il disco ha attraversato il “limite”, aggiungendo un punto di penalizzazione al numero di lanci effettivi. Se il disco si ferma su una pianta o un cespuglio, il marker va posizionato sulla sua verticale e da lì si gioca senza penalità.



NOTA SULLA SICUREZZA:

sia in gara, sia in allenamento, non lanciare mai in direzione di persone o animali o prima che il percorso sia stato liberato dagli altri giocatori, spettatori o passanti.