

# Frisbígolf – folf – leikreglur

Folf er spilað líkt og hefðbundið golf nema með **frisbídiskum**. Takmarkið er að kasta disknum í **körfuna** í sem fæstum **skotum** og sá vinnur sem þarf fæst skot. Annað skot er tekið þar sem diskur lendir eftir fyrsta skot og sá á fyrst að gera sem lengst er frá körfu. Tillitsemi er stór hluti af leiknum og því er sanngjarnt að spilarar fái að kasta án truflunar. Ekki taka kast fyrir en þú er viss um að flug disksins og landing trúfli ekki hina spilarana.

Skot frá **skotteigi** verða að eiga sér stað á eða fyrir aftan ákveðna **skotlínu**. Ekki kasta fyrir en **meðspilarar** fyrir framan þig eru komnir úr skotfæri. Takið fyrstu upphafsskot eftir fyrirfram ákveðni röð og síðan fer röðin eftir skori síðustu **brautar**, sá spilari sem var með fæstu skotin tekur fyrstur upphafsskot. Diska á ávallt að skilja eftir þar sem þeir liggja og ekki taka upp fyrir en skot er tekið. Það kostar nokkra æfingu að staðsetja fætur rétt þegar kastað er. Sá fótur sem þú setur þungann á í kastinu verður að vera eins nálægt **skotstað** og kostur er. Hann má aldrei fara yfir skotlínu og ekki meira en 30 cm fyrir aftan hana eða til hliðar. Hinn fóturinn má vera hvar sem er svo fremi sem hann fari ekki nær körfunni en skotlína er.

Leyfilegt er að fylgja eftir skoti með því að stíga yfir skotlínu eftir að kast er tekið, nema þegar **púttað** er þ.e. innan tíu metra frá körfu. Ekki er leyfilegt að falla fram fyrir sig til að halda jafnvægi í pútti. Ef diskurinn festist í tré eða runna í meira en 2 metra hæð, þá er diskurinn færður og settur á jörðina nákvæmlega fyrir neðan þann stað sem hann sat fastur og kastað er þaðan. Ef diskurinn lendir á stað sem er ekki hægt að kasta frá er hann færður út úr þeim aðstæðum, þó ekki nær körfu, og einu **refsiskoti** bætt á **skorkortið**.



# Frisbígolf – folf – diskar

Eins og í flestum íþróttum þá er búið að þróa búnaðinn í gegnum árin og fjölmörg fyrirtæki framleiða diska fyrir frisbígolf. Þannig henta mismunandi diskar ólíkum aðstæðum t.d. þegar fyrirstæður eru í skotlínunni eða í miklum vindi. Í grófum dráttum er hægt að skipta diskum í þrjá flokka:

- púttara,
- miðlungsdiska og
- drivera.



**Púttarar** eru hægustu diskarnir en nákvæmustu. Þannig er hægt að hitta körfuna af stuttu færi með mikilli nákvæmni því þeir fara beint þ.e. beygja hvorki til vinstri né hægri nema disknum sé hallað.



**Miðlungsdiskar** eru notaðir í flest milliskot þar sem nákvæmnin skiptir meira máli en lengdin. Þessir diskar henta líka vel fyrir byrjendur og er tilvalinn ef spilarí á t.d. bara einn disk.



**Dræverar** eru fyrir lengstu skotin en mesta úrvalið er yfirleitt af þessum diskum. Hægt að fá diska sem beygja mikið til hægri, aðra sem beygja mikið til vinstri og einnig diska sem fara mjög beint. Lengstu diskar geta flogið 150-200 metra hjá vönum kösturum.