

# Hva er SCF (MTA/TRC)?

Self-caught Flight (SCF) går ut på å kaste disken, for siden å fange sitt eget kast med en hånd. SCF krever et ganske stort område; en flat gressplen på ca. 125×125 meter er det ideelle SCF-feltet. Det er viktig at det ikke er groper/hull, stener osv. på plenen.

Det finnes to typer SCF: MTA (Maximum Time Aloft) og TRC (Throw Run Catch)

## MTA

I MTA gjelder det å kaste disken slik at den flyr så lenge som mulig før den blir tatt i mot med en hånd. Man har fem forsøk og det beste kastet gjelder.

## TRC

I TRC er det avstanden fra der disken ble kastet til der disken blir tatt i mot som måles. Disken blir kastet fra en sirkel med en diameter lik 4 meter. Når man skal måle opp, måler man avstanden fra midten av sirkelen til der disken landet. Man trekker deretter fra 2 meter fordi det er avstanden fra ytterkanten av sirkelen til disken som gjelder.

For å kåre den beste i SCF regner man ut (sekunder i MTA \* 5,5) + (antall meter i TRC). Klarer man f.eks. 8,32 sekunder i MTA og 53,78 meter i TRC, blir summen  $(8,32 * 5,5) + 53,78 = 99,54$ . De vanligste diskene som blir brukt i SCF er Condor, Lynx og Fastback.

[Les hele regelboken](#)

