



# **Klubbhåndbok for individuelle grener**

# Innholdsfortegnelse

|  |         |
|--|---------|
| 1. Forord  | Side 3  |
| 2. Kort presentasjon om frisbee og de ulike disksportgrenene | Side 3  |
| 3. Klubbhåndbok for våre individuelle grener                 | Side 6  |
| 4. Lover og regler   | Side 6  |
| 5. Søke om arrangement                                       | Side 6  |
| 6. Turneringsdirektør/TD                                     | Side 6  |
| 7. Offisiell klasseinndeling                                 | Side 7  |
| 8. Arrangementsinformasjon                                   | Side 8  |
| 9. Seeding   | Side 10 |
| 10. Rekordnotering   | Side 10 |
| 11. Dispensasjon   | Side 11 |
| 12. PR/Pressemelding   | Side 11 |
| 13. Lenker   | Side 11 |

## 1. Forord

Dette heftet skal gi et godt grunnlag for å arrangere ulike turneringer og konkurranser innen de individuelle grenene i disksport. Vi ser en tydelig nedgang i mange av våre individuelle grener mens diskolf og ultimate vokser. Vekst er bra, og vi håper ved hjelp av dette heftet at klubbene våre kan bli litt mer kjent med alle disksportgrenene vi har og arrangere konkurranser og treninger i flere av disse. Det er laget et eget hefte som omhandler diskolf.

Dette heftet er delt i to deler. Den første delen presenterer alle disksportgrenene våre. Den andre delen er mer teknisk rettet og danner et godt grunnlag for en TD til å arrangere ulike turneringer.

### Innhold

*Kort presentasjon om frisbee og de ulike disksportgrenene*

*Turneringskriterier for individuelle grener*

Heftet er utviklet av disksportseksjonen i NAIF.

## 2. Kort presentasjon om frisbee og de ulike grener

*Her følger en kort forklaring om de ulike grenene innenfor frisbeesporten.*

Det konkurreres i 2 laggrener: Ultimate og Guts.

Det konkurreres i 7 individuelle grener: Diskolf, Discathon, Fristil, Lengde, DDC, SCF og Presisjon.

I tillegg til å kåre en mester i hver enkel gren, kåres det en sammenlagtimester til den som er best i alle de 7 individuelle grenene totalt.

### Laggrener

#### Ultimate

Et lagspill bestående av to syvmannslag (innendørs - femmannslag) som prøver å score poeng ved å sende disken til en medspiller som står i motstanderlagets målsone. Ultimate er den mest utbredte grenen av våre to lagspill og stiller store krav til spillernes utholdenhet, hurtighet, spenst og taktiske ferdigheter.

#### Guts

To femmannslag står 17 meter fra hverandre. Man skal kaste så vanskelig og hardt at motstanderlaget ikke greier å ta imot. Laget som mottar disken kan kun berøre den med en kroppsdel av gangen. Det vil si at en spiller må fange disken med en hånd. Krever som navnet tilsier en del "guts" da kastene kan komme opp i over 120 km/t.

## Individuelle grener

### Diskgolf

Diskgolf oppsto i USA og utstyret er en frisbee eller disk og en metallkurv.

Målet er å få disken fra utkastfeltet (tee) til kurven på færrest mulig kast. Hullene varierer fra rundt 50 meter til over 300 meter. Parverdien varierer mellom par 3 til 5. Diskgolf er en individuell sport, men spilles under turnering i grupper med 3-5 personer. Første kastet tas alltid fra et definert utkaststed (tee). Neste kast tas fra der hvor disken falt til ro. Hvert kast inkludert ev. straffekast telles opp. Totalsummen er alle kastene per hull summert opp. Spilleren med minst antall kast er vinneren.

1. Diskgolf går ut på å bruke færrest kast fra utkastet til kurv.
2. Du kan spille alene eller i gruppe. En passe størrelse på gruppen er fra 3-5 personer.
3. Naturlige hindringer som trær, busker og grener er en del av banen, de skal ikke knekkes eller fjernes på noen måte. La banen være i like god stand når du forlater den og ta med all søppel og tomgods.
4. Etter utkastet er det spilleren som ligger lengst unna kurven som skal kaste. De andre spillerne blir værende bak kasteren.
5. Hullet er ferdig spilt når disken ligger i kurven eller henger i kjettingen.
6. Det er lov med tilløp samt trække over diskens plassering etter at disken er kastet, så lenge du ikke er innenfor 10 meter.
7. I diskgolf stilles det som i alle andre disksportgrener store krav til fairplay. Spillerne dømmer selv og det er en viktig grunnpilar i sporten.

### Banemål og areal

En diskgolfbane kan settes opp på veldig mange ulike områder. I diskgolf bruker man de hindringer naturen gir og derfor krever det lite inngrep i naturen. Det er flere typer diskgolfanlegg en kan sette opp. Alt fra nybegynner-/skoleanlegg til internasjonale konkurranseanlegg. Av utstyr trenger man diskgolfskurver, utkastfelt, utkastskilt, informasjonstavle, Utstyret på banene er det samme, men vanskelighetsgraden, antall hull og lengden på hullene er det som utgjør forskjellen. Det settes opp alt fra 3 til 18 hull og arealmål på anleggene varierer av den grunn veldig. Arealmålene under er veiledende:

Nybegynneranlegg 9 hull: 30 - 80 mål – lett og enkelt terreng

Konkurransebane 9 hull: 80 – 130 mål – varierende terreng og variasjon

Konkurransebane 18 hull: 150 mål og oppover - varierende terreng og variasjon

### Sikkerhet

Å tenke sikkerhet er meget viktig når en skal designe en bane og det anbefales å bruke erfarne baneplassleggere, slik at alle aspekt innen sikkerhet blir ivaretatt. En golfdisk kommer opp i langt over 100 km. i timen og en må tenke og planlegge nøye slik at en får avdekket alle mulige (og umulige) landingssoner en disk kan få fra utkastet. Dette betyr at en må ta hensyn til turgåere, andre spillere, dyr, parkeringsplasser, eiendommer osv, slik at en så langt det lar seg gjøre unngår farefulle hull. I tillegg har klubber et ansvar for opplæring i sikkerhet for alle som ferdes på klubbens bane.

### **Hva koster det?**

Utstyret til en diskgolfbane er solid og står ute hele året, uansett vær. Kurvene er galvaniserte og tåler mye. En kan regne 10.000 kr. pr hull i utstyr. Da får en kurv, materialer til utkast og utkastskilt. I tillegg til dette kommer baneplanlegging og montering av utstyr og selve designet på banekart og informasjonsskilt. Det betyr at en får et topp moderne 18 hulls diskgolffanlegg til helårsbruk for rundt 200.000 kr. og oppover.

### **Discathon**

En gren som kan sees som en kombinasjon av terrengløping og slalåm, der spilleren kaster sine disker rundt en oppmerket tvunget bane som er ca. 1 km lang. Banen inneholder et antall porter bestående av f.eks. trær, lyktestolper o.l. Hver port viser hvilken kastevei som disken må følge. Spilleren behøver derimot ikke å følge banen eller passere mållinjen. Det er tre til fire ferdighetsporter underveis som spilleren må kaste seg gjennom med tilhørende strafferunde hvis spilleren misser. Spilleren har med seg 2-3 disker rundt banen og kaster fra det stedet hvor den foregående disken landet. Vinneren er den som tar seg rundt banen på kortest mulig tid.

### **Lengde**

Her gjelder det å kaste så langt som mulig. En spiller har fem kast som må gjennomføres på to og et halvt minutt. Man kaster i medvind.

### **Fristil**

I denne grenen gjelder det å utføre et så avansert program som mulig i løpet av tre til fem minutter med vanskelige kast, mottak, spinning av disk på fingeren osv. Man er to eller tre på et lag. Dommerne tar hensyn til vanskelighetsgrad, utførelse og presentasjon. Spillerne spinner disken på neglene. En meget publikumsvennlig gren.

### **DDC (Double Disc Court)**

Ett lagspill der de to tomannslagene skal beskytte hver sin bandedel på 13 x 13m. Sonene ligger 17 meter fra hverandre. Det blir brukt to disker, og poeng blir gitt dersom et lag klarer å lande en eller to disker i motstanderlagets felt. Det blir også gitt poeng dersom et av lagene klarer å presse det andre laget til å holde på eller berøre begge diskene samtidig. En disk kan aldri berøre noe utenfor de to lagenes soner, hverken i luften eller på bakken. Et sett går til 11, 15 eller 21 poeng.

### **SCF (Self Caught Flights)**

Som navnet antyder, gjelder det å fange sitt eget kast. Denne grenen er inndelt i to momenter - MTA (Maximum Time Aloft) og TRC (Throw, Run, Catch). Grenene har hvert sitt poengsystem og legges sammen til en poengsum totalt.

I MTA kaster man disken opp mot vinden, og spilleren skal ta imot sitt eget kast med en hånd. Tiden måles fra og med en spiller slipper disken til han/hun tar den imot igjen.

I TRC kaster man disken skarpere inn i vinden slik at spilleren løper og prøver å fange sitt eget kast med en hånd. Her er det avstanden fra der man kastet til der man tok imot disken som regnes.

### **Presisjon**

Her gjelder det å kaste disken gjennom et mål som er en firkant på 1,5 x 1,5m og som står 1 meter over bakkenivå. Man skal kaste fra syv ulike posisjoner. Vinkel og avstand fra målet varierer. Man har 4 kast på alle posisjonene; dvs. totalt 28 kast. Flest treff vinner.

### **3. Klubbhåndbok for våre individuelle grener**

Når det er blitt utarbeidet en klubbhåndbok er det gjort for å gi svar på klubbenes mange spørsmål om hvordan arrangere en turnering i våre mindre disksporgrener. Det er blitt stiftet flere nye klubber i de siste årene samtidig som etablerte klubber får nye medlemmer. Det er alltid flott å reise fra en turnering med en følelse av at dette var en bra turnering og at man vil tilbake neste år. Dette dokumentet er laget slik at hvis man følger det både før, under og etter en turnering vil det lette klubbenes arbeid og også sette retningslinjer for hvordan en individuell turnering skal gjennomføres. Vedlagt i heftet er det ferdige scorekort for hver enkelt gren.

### **4. Lover og regler.**

Alle nasjonale turneringer gjennomføres etter NAIF sine lover og regler. Individuelle grener gjennomføres etter WFDF sine lover. Diskgolfturneringer gjennomføres etter PDGA sine lover. NAIF og NIF sine lover gjelder overordnet for alle turneringer. Dette gjelder også vedrørende doping og WADA sitt reglement.

### **5. Søke om arrangement.**

Seksjonsstyret sørger for å sende utlysning til turneringer både for diskgolf og individuelle grener. Søknad og søknadskriterier legges ved i utlysningen.

### **6. Turneringsdirektør/TD**

En diskgolfturnering skal alltid ha en TD. Denne personen er øverste leder i en turnering. Arrangeres det en PDGA turnering skal TD ha godkjent TD-eksamen fra PDGA.

Viktige oppgaver for en TD

1. Kontakte funksjonærer, delegere ansvar og arbeid og skaffe tilveie nødvendig konkurranseutstyr (scorekort, mapper, pinner osv).
2. Sørge for registrering av turneringer i Norge og hos PDGA, hvis det er en PDGA-turnering.
3. Innlogging for registrering av resultater skal være på plass i god tid før turneringsstart.
4. Kontakte media (se punkt 12).
5. Ha tilgang til regelverk, tolke regler og om nødvendig løse tvister hvis det oppstår
6. TD skal sørge for at turneringen gjennomføres på en effektiv, profesjonell, konsekvent og rettferdig måte.
7. Ansvar for å oppdatere resultater når disse foreligger
8. Sørge for riktig premiering i de ulike klassene
9. Kontakte media i forkant og etterkant
10. Resultater skal registreres i de rette media.

## 7. Offisiell klasseinndeling

En turnering skal ha flere klasser. Klassene under er de offisielle klassene i NAIF. Disse klassene skal arrangører bruke når turneringen er sanksjonert fra NAIF (NC, NM). Enkeltspillere kan stille i en klasse med høyere nivå. Er det færre en 4 deltakere i en klasse skal denne klassen flyttes opp til nærmeste nivå. Eks. Master til Open, Grandmaster til Master osv. For junior og yngre junior jenter og gutter skal klassen gjennomføres med 3 eller flere spillere.

Følgende regler for NM: Det skal være minimum 10 deltakere per aldersklasse/kjønn for at en kan kåre en Norgesmester.

### **Følgende klasser skal tilbys ved påmelding:**

Open: Alle

Dame: Alle damer/jenter

Master: Fra det året man fyller 40 år

Grand master: Fra det året man fyller 50 år

Junior gutter: Til og med det året man fyller 18 år

Junior jenter: Til og med det året man fyller 18 år

Yngre junior gutter: Til og med det året man fyller 15 år

Yngre junior jenter: Til og med det året man fyller 15 år

Barneidrettsbestemmelsene åpner for deltakelse i nasjonale konkurranser fra og med det året man fyller 13 år.

### **Turneringer som har flere grener**

Man bør prøve å legge turneringsområdene til de forskjellige grenene så nærme hverandre som mulig. Eller at grener som arrangeres på samme plass eller i nærheten av hverandre avvikles på samme dag.

## 8. Arrangementsinformasjon

### Diskgolf

Se egen håndbok for diskgolf

**Område:** Diskgolf arrangeres på fortrinnsvis en 9/18/27 hullsbane.

**Gjennomføring:** En 18-hullsrunde tar vanligvis rundt 3 timer å gjennomføre. Husk å ta høyde for dårlig vær (se mer utfyllende i egen håndbok).

**Utstyr:** Diskgolfkurver, utkastfelt, teesign, scorekort papir eller digitalt.

### Lengde

**Område:** En flat gressplen på minst 200 x 200 meter. Dette er ikke lett å finne, men man må forvente kast på mellom 150 og 200 meter. Området kan ikke ha busker, trær, stolper, mål osv. som kan stoppe diskene.

**Gjennomføring:** Hver spiller har 2,5 minutter (150 sekunder) på å gjennomføre sine 5 kast på. Det er som regel 3 til 5 spillere i hver gruppe. Husk å beregne tid til måling.

**Utstyr:**

- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
- Lasermåler evt. målebånd på 200 meter eller 2 x 100 meter.
- Markeringskjegler eller annet markeringssutstyr til markering av utkastene. 2 stk. per utkast. Gjerne i nummerert rekkefølge.
- Overtrampslinje
- Lengdemarkeringer. Minst 3 stk. pr. utkast. De bør enten være nummerte eller i forskjellige farger. Kommunikasjon mellom markører og utkastfunksjonær er viktig under målingen av kastene.

### SCF

**Område:** En flat gressplen på ca. 125 x 125 meter. Det er viktig at feltet ikke har groper/hull/steiner osv.

**Gjennomføring:** En MTA-gruppe med 5 spillere tar i gjennomsnitt 15 min å gjennomføre. En TRC-gruppe med 5 spillere tar i gjennomsnitt 20 min å gjennomføre.

**Utstyr:**

- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
- Lasermåler eller målebånd på 100 meter pr. TRC-utkast.
- 2 eller 3 stoppeklokker for tidtaking av MTA-kast
- En sprayboks for å markere opp TRC-utkast. Diameteren skal være 4 meter.
- En klokke pr. TRC/MTA-utkast for kontroll av tiden før kastet.
- Lengdemarkeringer for TRC. Minst 3 stk. pr. spiller i den enkelte gruppe. De bør være nummererte eller i forskjellige farger.
- Utregning på data/mobil/kalkulator.

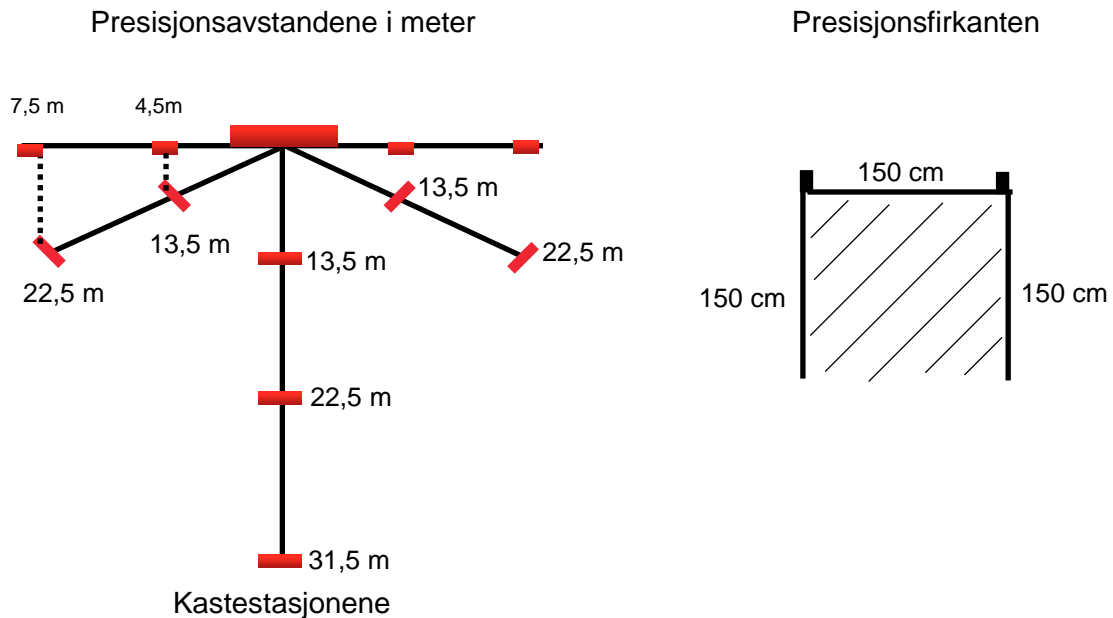


## Presisjon

**Område:** Presisjon trenger ikke så mye plass 40 x 40 meter og legges gjerne i nærheten eller på områdene til lengde, DDC eller SCF.

**Gjennomføring:** Hver spiller har 7 min til å gjennomføre sine 28 kast på. Det er kun en spiller på presisjonsbanen om gangen. Det vil si at man klarer ca. 7 spillere i løpet av 1 time pr. presisjonsmål.

- Utstyr:**
- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
  - Markeringskegler eller annet markeringsutstyr for å markere de ulike kastposisjonene. 2 stk. pr. posisjon.
  - Presisjonsfirkant etter de mål som står i WFDF sine regler. Den er firkantet og er 1,5 meter på alle sider. Den skal stå 1 meter over bakken.
  - Laser eller målebånd til å måle opp avstandene man skal kaste fra.



## DDC

**Område:** En flat gressplen på minst 23 x 53 meter. En vanlig fotballbane er stor nok til å lage 5 baner. Et DDC felt er 13x13 meter og det er 17 meter mellom feltene.

**Gjennomføring:** Kamper som spilles best av 3 sett til 11, tar i gjennomsnitt 30 min å gjennomføre. Kamper hvor det spilles 1 sett til 21, tar i gjennomsnitt 25 min å gjennomføre.

- Utstyr:**
- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
  - DDC-baner (tau, diameter på 5-10 mm og hjørnemarkeringer.
  - DDC-disker på hver bane (minst 2 stk.)
  - Hvis det er flere baner bør disse nummereres, slik at spillerne raskt kan gå til riktig bane.
  - Resultattavle

## **Fristil**

**Område:** En flat gressplen på minst 35 x 35 meter. Det er viktig at man tenker på vinden her, slik at det blir mest mulig like forhold. Det er vanskelig å spille fristil i sterk vind.

**Gjennomføring:** Hvert par eller trippel har 3, 4 eller 5 min. (avhengig av konkurranse) til å gjennomføre sitt program på. Mellom gruppene trenger dommerne tid til å fastsette poengene.

**Utstyr:**

- Protokoll/data (vanskelighetsgrad, utførelse og presentasjon) til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
- Stoppeklokke
- Musikkanlegg
- Utrekning på data/mobil/kalkulator

## **Discathon**

**Område:** Discathon kan legges til en park eller parklignende miljø med relativt kort gress. Stammen på trær kan brukes som porter og det er en fordel om det er lettere kupert terreng.

Vær oppmerksom på gangveier og stier, slik at man unngår å krysse disse på uoversiktlige steder.

**Gjennomføring:** Løpstiden for et discathonløp ligger vanligvis på mellom 5 til 8 min, og det er som regel 4 til 5 løpere i hver gruppe. Tiden mellom gruppene trenger ikke være mer enn et par minutter.

**Utstyr:**

- Protokoll/data til å føre opp resultatene i, penner osv. Se vedlegg
- Tydelige piler til merking av banen
- Stoppeklokker til tidtaking
- Banekart med porter, straffeporter, tester og OB-grenser.
- En discathonbane bør være ca. 1 km. Lang. Et mål bør være å ha like mange venstre og høyreporter, og noen dobbeltporner. Det bør være 3-4 tester, og start og mål bør ligge så nær hverandre som mulig. Det blir artigere for spillere/publikum om store deler av banen kan sees fra start/målområdet. Prøv å merke banen slik at løperne ikke krysser hverandre underveis. Hver portmarkering bør sees fra foregående port.

## **9. Seeding**

I grenene DDC og Fristil skal seedingen gjøres forut for turneringen. Seeding gjøres også hvis det kun gjennomføres en finalerunde.

Når en skal gjøre en seeding er det tidligere turneringsresultater som skal legges til grunn, i første omgang årets og fjorårets resultater. Hovedprinsippet er at de ferskeste resultatene skal vektlegges først, men husk å ta i betraktning hvilken status de turneringene har hatt slik at NM, EM og VM teller mer enn en lokal turnering.

## **10. Rekordnotering**

Rekorder settes i lengde, presisjon, MTA og TRC på nivåene Norges-, Europa- og verdensrekord. Arrangørene skal sende skriftlig notat til NAIF innen 1 uke hvis det settes nye rekorder.

## 11. Dispensasjon

Dispensasjon fra disse reglene kan bli gitt.  
Søknad må sendes skriftlig til NAIF i god tid før konkurransen.

## 12. Pressemelding/Media

Arrangøren av en turnering bør gi beskjed til pressen minst to uker på forhånd, gjerne på e-post.

Lag en pressemelding som vekker interesse (noe media tenner på)

Her er et tips til fremgangsmåte:

- Kontakt relevant media radio/aviser/TV. Se an hvilken type turnering som skal arrangeres. Det er ikke alltid nødvendig å kontakte nasjonal presse.
- Oppfølging på første epost gjøres et par dager før turnering og bør inneholde:
- Tidsskjema, sted, kontaktperson og kontaktinformasjon, finaletidspunkt, kort bakgrunnshistorie og forklaring av turneringens grener.
- Oppfølgingstelefon dagen før
- Prøv å gjøre konkrete avtaler, stikk gjerne innom og snakk med media.
- Send resultater og litt info etter at turneringen er avholdt.

## 13. Lenker

NAIF: <https://amerikanskeidretter.no/>

NAIF disksport: <https://amerikanskeidretter.no/disksport/>

WFDF: <http://wfdf.org/>

Ultimate: <http://wfdf.org/sports/ultimate>

Guts: <http://wfdf.org/sports/guts>

Diskgolf: <http://wfdf.org/sports/disc-golf> og <https://www.pdga.com/>

SCF, presisjon og lengde: <http://wfdf.org/sports/field-events>

DDC: <http://wfdf.org/sports/ddc>

Fristil: <http://wfdf.org/sports/freestyle>

Discathon: <http://wfdf.org/sports/discathon>