

LEIKREGLUR FOLF

Folf er spilað líkt og hefðbundið golf en með frísí diskum. Eitt stig er talið fyrir hvert skipti sem disknum er kastað. Takmarkið er að fá sem fæst stig.

Reglurnar eru mjög líkar þeim reglum sem notaðar eru í hefðbundnu golfi þar sem tillitsemi er einnig hluti af leiknum. Samgjarnt er að mótsþilari þinn fái að kasta án truflunar, það sama myndir þú vilja. Ekki taka kast fyrr en þú er viss um að flug disksins og lending truflí ekki hina spilarana.

1. Skot frá skotteigi verða að eiga sér stað á eða fyrir aftan ákveðna skotlinu. Ekki kasta fyrir en meðspilarar yfir framan þing eru komnir úr skotfæri.
2. Takið fyrstu upphafskot eftir fyrirfram ákveðni röð og síðan fer röðin eftir skori síðustu brautar, sá spilarí sem var með fæstu skotin tekur fyrstur upphafskot.
3. Diska á ávallt að skilja eftir þar sem þeir liggja og ekki taka upp fyrir en skot er tekið.
4. 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 kststað og kostur er. Hann má aldrei fara yfir skotlinu 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 skotlina er.
5. Leyfilegt er að fylgja eftir skoti með því að stiga yfir skotlinu eftir að kast er tekið, nema þegar þúttáð er þ.e. innan 10 metra frá körfu. Ekki er leyfilegt að falla fram fyrir sig til að halda jafnvægi í þútti.

[illegible]

LEIKREGLUR FOLF

Folf er spilað líkt og hefðbundið golf en með frísí diskum. Eitt stig er talið fyrir hvert skipti sem disknum er kastað. Takmarkið er að fá sem fæst stig.

Reglurnar eru mjög líkar þeim reglum sem notaðar eru í hefðbundnu golfi þar sem tillitsemi er einnig hluti af leiknum. Samngjarnt er að mótspilari þinn fái að kasta áns trúflunar, það sama myndir þú vilja. Ekki taka kast fyrr en þú er viss um að flug dröksins og lending trúfli ekki hina spilarana.

1. Skot frá skotteigi verða að eiga sér stað á eða fyrir aftan ákveðna skotlínu. Ekki kasta fyrr en meðspilarar fyrir framan þig eru komnir úr skotfæri.
2. 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.
3. Diska á ávallt að skilja eftir þar sem þeir liggja og ekki taka upp fyrr en skot er tekið.
4. Það kostar nokkra æfingu að staðsetja fætur rétt þegar kastað er. Sá fótur sem þú þegar þungast í á kastinu verður að vera eins nálægt kotstað 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 skotlina er.
5. Leyflegt er að fylgja eftir skoti með því að stíga yfir skotlínu eftir að kast er tekið, nema þegar þúttáð er þ.e. innan 10 metra frá körfu. Ekki er leyfilegt að falla fram fyrir sig til að halda jafnvægi í þútti.

[illegible]

LEIKREGLUR FOLF

Folf er spilað líkt og hefðbundið golf en með frísí diskum. Eitt stig er talið fyrir hvert skipti sem disknum er kastað. Takmarkið er að fá sem fæst stig.

Reglurnar eru mjög líkar þeim reglum sem notaðar eru í hefðbundnu golfi þar sem tillitsemi er einnig hluti af leiknum. Samgjarnt er að mótspilari þinn fái að kasta án flununar, það sama myndir þú vilja. Ekki taka kast fyrr en þú er viss um að flug disksins og lendingar truflí ekki hina spilarana.

1. Skot frá skotteigi verða að eiga sér stað á eða fyrir aftan ákveðna skotlínu. Ekki kastast fyrr en meðspilarar fyrir framan þing eru komnir úr skotæfn.
2. Takið fyrstu upphafskot eftir fyrirfram ákveðni röð og síðan fer röðin eftir skoti síðustu brautar, sá spilarí sem var með fæstu skotin tekur fyrstur upphafskot.
3. Diska á ávallt að skilja eftir þar sem þeir liggja og ekki taka upp fyrr en skot er tekið.
4. Það kostar nokkra æfingu að staðsetja fætur rétt þegar kastað er. Sá fótur sem þú þætur þungann á í kastinu verður að vera eins nálægt kotsstað og kostur er. Hann má aldrei fara yfir skotlínu og ekki meira en 30 cm yfir fyrir aftan hana eða til hliðar. Hinn fóturinn má vera hvar sem er svo fremi sem hann fari ekki nær körfunni en skotlina er.
5. Leyfilegt er að fylgja eftir skoti með því að stíga yfir skotlínu eftir að kast er tekið, nema þegar þútt að er þ.e. innan 10 metra frá körfu. Ekki er leyfilegt að falla fram fyrir sig til að halda jafnvægi í þútti.

[illegible]



HAMRAR
ÚTLÍFS OG UMHVERFISMIDSTÖÐ SKÁTÁ

Frisbíggolfvöllur

9 brautir



HAMRAR
ÚTLÍFS OG UMHVERFISMIDSTÖÐ SKÁTÁ

Frisbíggolfvöllur

9 brautir



HAMRAR
ÚTLÍFS OG UMHVERFISMIDSTÖÐ SKÁTÁ

Frisbíggolfvöllur

9 brautir

