

Lengde – en disksporgren

I denne grenen gjelder det å kaste så langt som mulig. I konkurranse har man 2,5 minutter på å kaste 5 diskere.

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 (dvs. 150 sekunder) på seg å gjennomføre sine 5 kast. 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.
- Lasermåler evt. målebånd på 200 meter eller 2 x 100 meter.
- Markeringskjegler eller annet markeringsutstyr til markering av utkastene. 2 stk. per utkast. Gjerne i nummerert rekkefølge.
- Overtrampslinje
- Lengdemarkeringer: Minst 3 stk. pr. utkast. De bør enten være nummererte eller i forskjellige farger. Kommunikasjon mellom markører og utkastfunksjonær er viktig under målingen av kastene.