

SCF – en disksportgren

Self-caught Flight (SCF) går ut på å kaste disken, for siden å fange sitt eget kast med en hånd.

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.
- 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.