



Nederlandse Frisbee Bond  
Postbus 2136  
3700 CC Zeist  
tel: 0343-499699  
giro: 5310414  
www.frisbeesport.nl  
info@frisbeesport.nl

## Field events

### 'Technische' onderdelen

De frisbeesport heeft een aantal 'technische' onderdelen die je individueel speelt. Deze spelvormen doen vooral een beroep op je werptechniek. We duiden ze aan met de term *field events*. Hieronder laten we ze de revue passeren.

Met vrij weinig organisatie kun je deze onderdelen samenvoegen in een toernooi. Het is natuurlijk ook leuk om te proberen je eigen persoonlijke records te verbeteren of misschien wel een Nederlands of wereldrecord te benaderen.

### Distance

Je gooit van achter een werplijn met je beste werptechniek zo ver als je kunt. De afstand vanaf de werplijn tot de plaats waar de schijf de grond raakt wordt gemeten. Je hebt vijf pogingen, waarvan de beste worp telt. Het Nederlands record is op dit moment 141 meter en het wereldrecord maar liefst 250 meter!

Er worden wereldwijd afstandsrecords bijgehouden voor verschillende leeftijdscategorieën, maar ook voor verscheidene worpen en schijven, op diverse ondergronden en zowel binnen als buiten. Kijk voor alle (enkele verrassende) varianten, op [www.wfdf.org](http://www.wfdf.org), onder World Records.



### Self-Caught Flights

Bij deze twee onderdelen gaat het erom de schijf weg te gooien en deze daarna weer te vangen, met één hand! Je moet de wind goed gebruiken voor een goed resultaat.



### Maximum Time Aloft (MTA)

Je werpt en laat de schijf zolang mogelijk in de lucht zweven alvorens die weer zelf met één hand te vangen. De tijd dat de schijf in de lucht is, wordt gemeten. Je hebt vijf pogingen waarvan de beste geldt. Voor een nauwkeurige meting worden drie stopwatches gebruikt. De drie gemeten tijden worden gemiddeld. Het Nederlands record is op dit moment 10.82 seconden en het wereldrecord 16.72 seconden!

### Throw, Run & Catch (TRC)

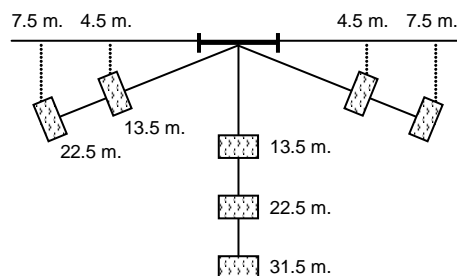
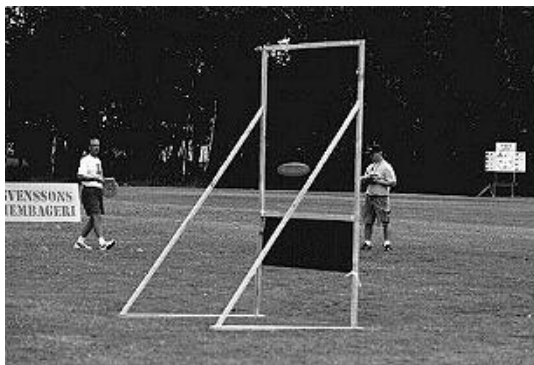
Je werpt zo ver mogelijk, rent en vangt de schijf met één hand. De afstand tussen de werpplaats en de plek waar de schijf gevangen is, wordt gemeten. Je hebt vijf pogingen waarvan de beste telt. Het Nederlands record is op dit moment 73 meter en het wereldrecord 94 meter!

### Self-Caught Flight

Vaak worden beide voorgaande onderdelen gecombineerd in een SCF-score: de MTA-score wordt vermenigvuldigd met factor 5,5 en dan opgeteld bij de TRC-score. Het wereldrecord is op dit moment 166.19 (14.63 seconden en 85.72 meter).

## Accuracy

In dit onderdeel probeer je zo nauwkeurig mogelijk te gooien. De officiële wedstrijdvorm: vanaf 7 verschillende posities steeds 4 schijven door een raamwerk van 1.5 meter bij 1.5 meter gooien (zie de tekening hiernaast). Het raamwerk staat op 1 meter hoogte. Het wereldrecord is 25 (van de 28) treffers en het Nederlands record 19 treffers.



Tips: Voor een eigen toernooi kun je natuurlijk het werpdoel qua grootte en vorm, de afstanden, de posities ten opzichte van het werpdoel en het aantal te werpen schijven zelf bepalen. Als je niet zoveel ruimte hebt, zorg er dan voor dat je het werpdoel kunt verdraaien. Eventueel kun je dit onderdeel ook binnen, in een gymzaal of sporthal spelen.

Deze flyer geeft slechts de belangrijkste spelregels. Uiteraard moet je, wanneer je aan officiële wedstrijden mee wilt doen, alle spelregels kennen. De officiële spelregels kun je vinden op [www.wfdf.org](http://www.wfdf.org), onder Rules.

Oorspronkelijke tekst: Peter Cornelissen; bijgewerkt door Joke Martens  
Foto's: Henk-Jan Koier