

フライングディスクゴルフ

1. スタートのティースロー（第1投）の順番を決める。2投目からは、投数に関係なく、ゴールから最も遠く離れているプレイヤーから投げる。又、2ホール目以降のスタート順は前のホールのスロー数が少ないプレイヤーから投げる。

2. ティースローは、ティーマークを結ぶスタートラインの後方からスローを行う。ディスクをスロー後はそのラインを踏み越えてもよい。

3. 2投目以降、ディスクが着地したところ（ゴールに向かってディスクの先端部）にマーカを置かなくてはならない。又、投げられたディスクは、マーカを置くまで触れてはならない。そのマーカが次のスローラインとなる。

4. ゴールを中心に半径10m以内の区域をパッティング区域と呼ぶ。このエリアはゴルフでいうグリーンと考えてよい。

5. パッティングエリアからスローした後、マーカを拾うまでラインを踏み越えてはならない。ラインを踏み越した場合はペナルティー（1投付加）が与えられる。

6. 1ホール終了したごとにスコア（スローした数）をつける。この様にして、ホールを回りその合計スコアを計算し、最もスコアが少ないプレイヤーが勝ちとなる。

OBやペナルティ

OB区域内（道路上や川、立入禁止区域など）にディスク全体が止まった場合はOBで、1ペナルティが課せられ、OB区域に入った地点からの次のスローをします。

木の上にディスクが止まった場合は真下にマークし、そこから通常のプレーを続けます。