

Regler

- Hvert hull starter ved oppmerket utkaststed.
- Etter utkastet (tee) skal de neste kastene foregå fra det stedet frisbeen lander (lie).
- Den som ligger lengst unna kurven kaster først. Også dersom det betyr at du må kaste flere ganger på rad.
- Ingen spillere kan gå foran dem som kaster. Dette for å unngå farlige situasjoner.
- Hullet er fullført når frisbeen ligger i kurven.
- Den som kastet færrest kast på forrige hull starter ved neste utkast.

Grunnleggende regler

- Når du kaster må du ha et støttepunkt på "lie" (Stedet der forrige kast landet).
- Det er lov med tilløp, samt å trække over "lie" etter at frisbeen er kastet, så lenge du ikke er innenfor 10m.
- Hvis du må flytte frisbeen fordi den ligger utenfor området som er definert som banen, får du et kast i tillegg. (Out of bounds, OB) Det neste kastet skal da være fra det stedet frisbeen krysset grensen til banen.
- Hvis frisbeen ligger farlig til (for eksempel i en skrent), er det lov å flytte denne til det nærmeste trygge området, som ikke er nærmere kurven. Du får ikke tilleggskast.
- Ved uenighet er det flertallet i gruppa, som ikke er direkte involvert i situasjonen, som bestemmer.

Etikette - Vis hensyn

- Vis hensyn til andre spillere ved å være stille og holde deg i ro når de kaster.
- Stå bak andre spillere som skal kaste.
- Vis respekt for naturen og området, kast søppel i søppelspann eller ta det med deg.