



وزارت ورزش و جوانان



فدراسیون ورزشهای همگانی

راهنمای جشنواره ملی ورزش فریبزی پدر بزرگ، پدر و پس

دهه ولایت و امامت
۲۱ تا ۳۰ مرداد ۱۳۹۸

با شعار

" همه با هم برای ورزش فریبزی "
" All Together Frisbee for all "

"عصر فریبزی"
"Frisbee Time"



مقدمه:

خانواده به ندرت به عنوان یک گروه هدف توسط فدراسیون های ورزشی برای توسعه ورزش مورد توجه قرار می گیرد. زیرا خانواده یک گروه بسیار ناهمگن (heterogeneous) است. یک گروه خانوادگی از نظر سنین، جنس، توانایی های جسمی، روانی و اجتماعی متفاوت می باشد. سیستم رقابت و تمرین متداول برای گروه خانواده مناسب نیست. اما ممکن است انگیزه مشابهی در اعضای خانواده شرکت کننده در ورزش برای اینکه در انواع مختلف ورزش ها با همدیگر، برای یکدیگر و همراه باهم فعالیت نمایند، وجود داشته باشد. شرکت در رقابت ها و مسابقات تمرکز اصلی ورزش خانوادگی نمی باشد، آنها ترجیح می دهند همبستگی و دوستی را با فعالیت های ورزشی فراگیر و سازگار و همچنین هنجارها و قوانین انعطاف پذیر را برای توسعه خلاقیت تجربه نمایند.

بازی ها و ورزش های تفریحی فریزی می تواند با هدف افزایش فعالیت بدنی و آموزش مهارت های پایه و تخصصی ورزش فریزی در بین اعضای خانواده به ویژه زنان و دختران به شیوه انفرادی، دو نفره، گروهی و ایستگاهی طراحی و اجرا شود. انجمن ورزش فریزی در نظر دارد با برنامه ریزی و اجرای فراگیر جشنواره ملی رقابت پدربزرگ ها، پدران و پسران با بازی ها و ورزش فریزی در دهه ولایت و امامت در سال ۱۳۹۸ با شعار " همه با هم برای ورزش فریزی " از فرصت اوقات فراغت خانواده (پدران و پسران) به این مهم در جهت پیشرفت و رشد همه جانبه و پایدار ورزش فریزی در آینده نزدیک قدم بردارد.

هدف کلی:

پیشرفت و رشد همه جانبه و پایدار ورزش فریزی در بین جامعه پدران و پسران اسلامی ایرانی در گام دوم انقلاب

اهداف فرعی:

اهداف از اجرای این جشنواره ملی عبارت است از:

- ۱) معرفی و آشنایی سازی عموم مردم با ورزش فریزی و سبک های مختلف آن؛
- ۲) مشارکت خانواده ها و همگانی شدن ورزش فریزی در سراسر کشور در میان اقشار مختلف جامعه؛
- ۳) کسب آمادگی برای انجام امور مختلف خانواده؛
- ۴) پر بار کردن اوقات فراغت خانواده ها در سبک زندگی فعال و سالم؛
- ۵) ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خانواده؛
- ۶) استفاده عاقلانه از اوقات فراغت با بهره مندی از فعالیت های بدنی؛
- ۷) لذت بردن خانواده از شرکت در برنامه ها و فعالیت های متنوع و فراگیر ورزش فریزی؛
- ۸) بهبود توانایی های خانواده و سازگاری با دیگران و محیط؛

دامنه کاربرد: تمامی کمیته های متناظر ورزش فریزی هیات های ورزش همگانی سراسر کشور (در سطح استان ها، شهرستان ها، سازمان ها و باشگاه ها).

مناسبت :

با توجه تاکید مقام معظم رهبری (حفظه الله) مبنی بر اتصال رسالت و امامت از عید قربان تا عید غدیر، همزمان با عید سعید قربان، دهه امامت و ولایت مصادف با ۲۱ مرداد ماه ۱۳۹۸ در سراسر کشور آغاز و تا ۳۱ مرداد ماه مصادف با ولادت امام موسی کاظم (ع) ادامه می یابد. به همین مناسبت، بنیاد بین المللی غدیر عناوین این دهه را اعلام کرده و قرار است طی این دهه با همکاری سایر سازمان ها و نهادها برنامه های فرهنگی، قرآنی، ورزشی و هنری متنوعی در سراسر کشور برگزار می شود. روز شمار و عناوین برنامه های دهه ولایت و امامت هر سال نیز اعلام می شود.

زمان اجرا: دهه ولایت و امامت (از ۲۱ تا ۳۱ مرداد ۱۳۹۸).

گروه هدف: پدران و پسران یک خانواده نسبی و سببی شامل:

(۱) خانواده محور تعداد هر خانواده ۴ نفر:

- پدر بزرگ مادری یا پدری خانواده - یک نفر؛
- پدر خانواده - یک نفر؛
- پسر خانواده (برادر، عمو و دایی) - در سه گروه ۸ سال و کمتر، ۹ تا ۱۴ سال و ۱۵ تا ۲۰ سال و ۲۱ و بالاتر سال یک دختر؛
- داماد خانواده - یک نفر؛

(۲) هر تیم خانواده شامل ۴ نفر یکی از گروه های زیر می باشد که برای شرکت در این رویداد ورودیه به مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال برای هر خانواده باید پرداخت نمایند.

پایگاه های اجتماعی (مکان اجرا): پارک ها و بوستان های شهرداری ها، مجموعه ها و باشگاه های فرهنگی - ورزشی، کانون های ورزشی بسیج، امور جوانان و آموزش و پرورش، دانشگاه ها و مراکز آموزشی، پادگان ها، خوابگاه ها، شهرک ها و مجتمع های بزرگ مسکونی عمومی، خصوصی و سازمانی و غیره در سطح استان ها، شهرستان ها، شهرها و روستاها؛

شرایط عمومی:

- (۱) هر خانواده شامل ۴ نفر از گروه های هدف است که باید در هر چهار بازی و ورزش تفریحی با هم سن و هم جنس و هم گروه خود رقابتی می نماید.
- (۲) بیمه ورزشی، به نام فدراسیون ورزش همگانی / انجمن ورزش فریزی برای همه شرکت کنندگان الزامی است.
- (۳) حکم و مدال قهرمانی تیمی و انفرادی و جوایز ارزنده نقدی به خانواده ها و یادبود جشنواره توسط هیات استان اعطا می شود.
- (۴) هر تیم و هر فرد برای ثبت امتیازهای خود دارای یک کارت فعالیت می باشد.

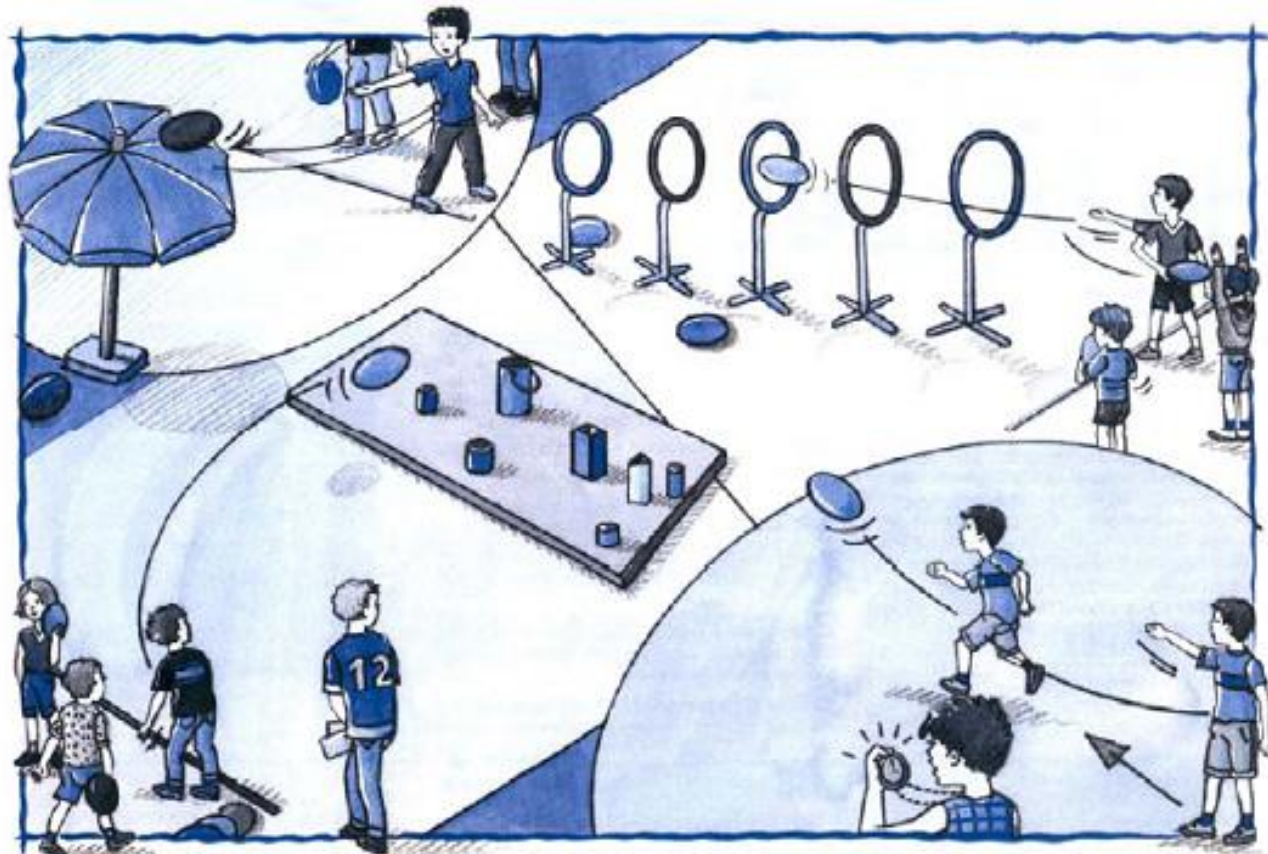
رویکرد جشنواره:

- (۱) همگانی - تفریحی؛
- (۲) رقابت همگانی دوستانه و رفاقتی؛
- (۳) اجرا و نمایش مهارت های پایه و تخصصی ورزش فریزی؛
- (۴) برپایی جنگ های شادی، هنری و موسیقی؛
- (۵) مسابقات علمی و آموزشی؛
- (۶) آموزش سبک زندگی فعال و سالم؛
- (۷) کارگاه های آموزشی و مهارتی آشنایی با ورزش فریزی و سبک های مختلف آن؛
- (۸) برپایی نمایشگاه تجهیزات و ابزارهای ورزش فریزی؛

نحوه رقابت:

- (۱) شرکت کنندگان در این جشنواره بازی ها و ورزش های تفریحی فریزی شامل کان جام، نشانه های فرشی و ایستاده و فریکت با هم به رقابت می پردازند.
- (۲) این بازی ها و ورزش ها در مسیری ۱۶۰۰ متری بصورت ایستگاهی با فاصله ای ۴۰۰ متر از هم باید طراحی شوند.
- (۳) رکورد نهایی هر فرد (گروه هدف) و هر خانواده بصورت مجموع امتیازات بازی ها و زمان انجام بازی ها و رسیدن به ایستگاه پایانی محاسبه خواهد شد.
- (۴) جشنواره ورزش فریزی پدر بزرگ ها، پدران و پسران در سه ایستگاه زیر انجام می شود:
➤ ایستگاه اول: رقابت ها با نشانه فرشی یا ایستاده در ایستگاه اول آغاز می شود.

- ایستگاه دوم: شرکت کنندگان در ایستگاه دوم به بازی کان جام می پردازند.
- ایستگاه سوم: این رقابت ها با بازی فریکت در ایستگاه آخر به پایان می رسد.



قوانین و مقررات مسابقات

- (۱) شرکت کنندگان موظف هستند که از قوانین و مقررات ایمنی اطاعت کنند.
- (۲) شرکت در مسابقات ورزشی موظف به پوشیدن لباس ورزشی مناسب و مصوب می باشند.
- (۳) مربیان و ادوایزهای ورزش فریزی باید در هنگام برگزاری مسابقات حضور داشته باشد.
- (۴) مسابقات ورزشی طبق قواعد هر بازی و ورزش مربوطه به شرح پیوست انجام می شود
- (۵) بازی جوانمردانه باید به نمایش گذاشته شود.
- (۶) هر تیم خانوادگی شامل ۴ نفر مرد یا پسر خانواده از جمله یک نفر پدر بزرگ، یک نفر پدر، یک نفر پسر و یک نفر دایی، عمو یا داماد خانواده باشد.

وظائف و مسئولیت های هیات ورزش همگانی / کمیته متناظر ورزش فریزی استان:

- (۱) تشکیل جلسه همکاری و هماهنگی اجرای جشنواره؛
- (۲) نظارت و کنترل بر اجرای جشنواره طبق آیین نامه ابلاغی فدراسیون / انجمن؛
- (۳) رایزنی با رسانه ملی جهت اطلاع رسانی و انعکاس پوشش خبری و مصاحبه با شرکت کنندگان و کادر اجرایی؛
- (۴) تهیه بنر و پوستر جهت تبلیغات و اطلاع رسانی؛
- (۵) ثبت نام شرکت کنندگان به صورت حضوری و الکترونی (طریق سایت هیات) یا حضوری با تعیین زمان و مکان؛
- (۶) صدور کارت ثبت نام و امتیاز شرکت کنندگان و خانواده آنها؛

- ۷) تکمیل فرم های ثبت رکورد شرکت کنندگان (فردی و خانوادگی)؛
- ۸) انتخاب افراد ذیصلاح در اجرای جشنواره با کمک مربیان ورزش فریزی استان؛
- ۹) انتخاب مربیان یا افرادی که صلاحیت اخذ آزمون ها؛
- ۱۰) تامین نیازمندی ها و تجهیزات و وسایل مورد نیاز؛
- ۱۱) پیش بینی فضای و مکان مناسب جهت برگزاری جشنواره؛
- ۱۲) اجرای رقابت ها و ثبت امتیاز شرکت کنندگان در فرم های تیمی و انفرادی؛
- ۱۳) تهیه و ارسال گزارش مصور جشنواره؛

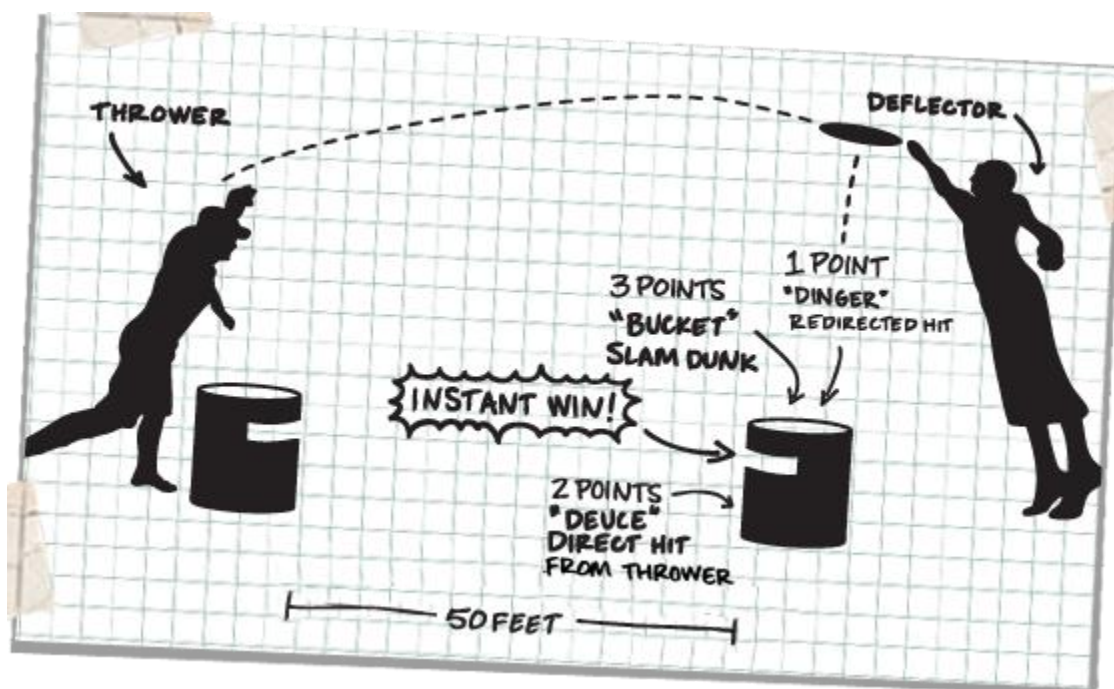
رئیس انجمن ورزش فریزی

سید شهرام میرزمانی

بیوست - بازی های تفریحی و رقابتی ورزش فریزی:

الف-کان جام (Kan-Jam):

این سبک بازی ساده و در عین حال به تمرکز بالای نیاز دارد. در اصطلاح به این بازی گفته می شود. این بازی طرفداران زیادی دارد و برای تماشاچیان بسیار سرگرم کننده است. شاید بارها اقدام به پرتاب یک قوطی نوشابه و یا چیز مشابهی به سمت سطل زباله کرده اید. حال فرض کنید این کار را با دیسک به سمت یک جام انجام دهید. این جام می تواند یک سطل تمیز زباله پلاستیکی و یا نیمه ای از یک بشکه فلزی باشد.



ویژگی ها:

- این ورزش به مهارت خاصی نیاز ندارد فقط پرتاب می کنید و هم تیمی شما در صورت لزوم مسیر دیسک را عوض می کند.
- یادگیری آن بسیار سریع و آسان است و برای بازیکنان و تماشاچیان سرگرم کننده است و می توان آن را سریع برپا کرد.
- یک تمرین سالم برای تقویت مهارت و هماهنگی است و چون برخورد فیزیکی در این بازی انجام نمی شود یک مسابقه کاملاً دوستانه است.
- هیجان در این بازی تا آخرین لحظات مشاهده می شود چون هر تیمی می تواند با بهره گیری از امتیاز پرتاب برنده فوری بازی را به برد. (در ادامه امتیاز برنده فوری توضیح داده می شود).
- قابلیت انجام این بازی در مکان های مختلف و قابل حمل بودن تجهیزات، از مزایای خوب این سبک است.

تجهیزات مورد نیاز

این سرگرمی به تجهیزات فوق العاده و خاصی نیاز ندارد و شما به راحتی می توانید این بازی را انجام دهید. این بازی به یک دیسک و دو سطل به عنوان هدف نیاز دارد. بر روی هدف استوانه ای دو حفره وجود دارد یکی در دیواره به صورت شکافی مستطیل شکل و حفره دوم دهانه استوانه است. استوانه ها را با فاصله ای که در ادامه توضیح داده می شود روبروی یکدیگر قرار می دهند. در مواردی برای استحکام بیشتر و مهار کردن جام ها از سنگ یا جسم سنگین به عنوان وزنه در کف جام استفاده می گردد.

شما می توانید از دو عدد سطل پلاستیکی بزرگ استوانه ای برای انجام این بازی استفاده کنید. حفره بالا که آماده است و شما فقط با یک حفره مستطیل شکل به ابعاد تقریبی ارتفاع ۱۰ سانتی متر و عرض قطر دیسک بعلاوه ۲ سانتی متر را بر روی دیواره نزدیک به حفره بالا ایجاد کنید. حفره مستطیل شکل در فاصله حدود یک سوم طول استوانه نزدیک به حفره بالا قرار می گیرد.



تجهیزات مورد نیاز برای بازی کان_جام شامل دو عدد جام بزرگ و یک دیسک است.

زمین بازی

فاصله استاندارد در حدود ۱۵ متر است. زمین های چمن برای این گونه بازی بسیار مناسب است

شرح بازی

هدف پرتاب دیسک به داخل حفره های موجود بر روی جام است. بدست آوردن امتیاز با پرتاب مستقیم به حفره ها و یا منحرف کردن دیسک به سمت حفره از مهارت های این بازی است. بازیکنان در ابتدا سعی می کنند تا پرتاب خود را هر چه دقیق تر و متمرکز به سمت استوانه هدف انجام دهند. برای یک پرتاب چندین حالت اتفاق می افتد:

- حالت اول: پرتاب با فاصله از استوانه رد می شود.
- حالت دوم: پرتاب به قسمتی از استوانه برخورد می کند.
- حالت سوم: پرتاب از داخل حفره دیواره عبور کرده و وارد جام می شود.
- حالت چهارم: پرتاب از ناحیه حفره بالا داخل جام می افتد.
- حالت پنجم: پرتاب در فاصله ای با امکان کمک هم تیمی قابلیت ورود به حفره استوانه پیدا می کند.

حالت های پنج گانه بالا وضعیت دیسک پرتابی شما در این بازی است. برنده و پایان بازی زمانی است که یک از دو تیم به امتیاز ۲۱ برسد.

نکته: در بازی کان_جام یک امتیاز طلائی وجود دارد هر تیمی که بتواند پرتاب مستقیم از شکاف دیواره به داخل استوانه هدف داشته باشد (برنده فوری) خواهد شد. و این وضعیت در هر امتیازی که دو تیم قرار داشته باشند می تواند انجام شود.

به طور مثال در نظر بگیرید که تیم الف در امتیاز ۱۸ و تیم ب در امتیاز ۲۰ قرار داشته باشند و نوبت پرتاب تیم الف با امتیاز ۱۸ باشد و این تیم موفق شود تا پرتاب خود را از شکاف دیواره داخل استوانه وارد کند در این وضعیت تیم الف برنده فوری اعلام و بازی تمام می شود.

تعداد بازیکنان

بازی کان_جام در غالب گروه دو نفره انجام می شود. در این بازی در هر تیم دو نفر حضور دارند یک نفر پرتاب کننده دیسک و نفر دوم هدایت کننده دیسک پرتاب شده است و این کار بطور گردشی تکرار می شود.

چیدمان بازیکنان در زمین:

نحوه آرایش بازیکنان در این بازی به این ترتیب است که در هر تیم یک نفر پرتاب کننده (THROWER) و نفر دیگر هدایت کننده (DEFLECTOR) که محل استقرار آن پشت استوانه است وجود دارد. به پرتاب کننده بطور ویژه حریف گفته می شود. به عبارتی پرتاب کننده پرتاب خود را از پشت استوانه تیم مقابل انجام می دهد. هدایت کننده (منحرف کننده پرتاب) گفته می شود در فاصله ۱۵ بازیکن دوم که به آن متری نسبت به پرتاب کننده مستقر می باشد. هدایت کننده منتظر رسیدن دیسک به محدوده استوانه برای هدایت و یا منحرف کردن دیسک تا ورود به حفره استوانه است.

نتیجه که در هر تیم دو بازیکن وجود دارد که ۱۵ متر از هم فاصله دارند و موقعیت یک نفر از آن ها پرتاب به سمت استوانه هدف و دیگری منحرف کننده پرتاب است

دو بازیکن یک تیم در فاصله ۱۵ متری از هم قرار دارند و با یک کار گروهی از حریف امتیاز می گیرند. دقت کنید در این بازی تیم حریف هیچ گونه دفاعی ندارد و فقط شاهد تلاش بازیکنان تیم مقابل می باشد. ماهیت این بازی بدون هیچ گونه تماس بازیکنان با یکدیگر است و آسیب دیدگی در آن بسیار کم و ناچیز است.

نحوه امتیازدهی:

پرتاب های شما امتیاز بندی شده اند هر پرتابی امتیاز ویژه خود را دارد. پرتاب کننده می تواند با پرتاب مستقیم امتیاز بگیرد و منحرف کننده نیز امتیازات خود را کسب می کند.

پرتاب یک امتیازی (Dinger): پرتاب یک امتیازی که پرتاب کننده با کمک یار خود قسمتی از هدف را مورد اصابت قرار می دهد و یک امتیاز کسب می کند.

پرتاب دو امتیازی (Deuce): پرتاب دو امتیازی که پرتاب کننده با پرتابی مستقیم بدون کمک هم تیمی معروف به خودش هدف را می زند و دو امتیاز کسب می کند. فقط با ضربه زدن به هر جای از استوانه بدون افتادن دیسک در داخل استوانه دو امتیاز کسب می شود.

پرتاب سه امتیازی (Bucket): پرتاب سه امتیازی که در صورتی که پرتاب کننده بدون کمک منحرف کننده و مستقیم دیسک را از بالا داخل استوانه بیندازد، سه امتیاز می گیرد.

برنده فوری:

هرگاه پرتاب کننده بتواند دیسک خود (Instant Win) پرتاب به روش برنده فوری به نام را بی واسطه و مستقیم از شکاف دیواره وارد استوانه کند در این وضعیت تیم به امتیاز برنده فوری دست پیدا می کند. به بازیکنان این گونه پرتاب عنوان استاد کان_جم می دهند.

قوانین بازی:

۱) شروع بازی با پرتاب سکه آغاز می شود.

۲) یکی از بازیکنان دیسک را پرتاب می کند و هم تیمی اش اگر لازم باشد مسیر دیسک را به سمت هدف تغییر می دهد.

۳) بعد از اینکه هر دو بازیکن یک تیم پرتاب هایشان را انجام دادند نوبت پرتاب های تیم مقابل می شود.

۴) یار منحرف کننده پرتاب نمی تواند دیسک را دوباره پرتاب، دریافت و حمل کند.

۵) منحرف کننده هر جای از زمین می تواند حضور داشته باشد و این در حالی است که پرتاب کننده باید پشت خط پرتاب مستقر باشد.

۶) اگر دیسک قبل از رسیدن به هدف زمین بخورد امتیاز نخواهد داشت.

۷) به تیم پرتاب کننده سه امتیاز داده می شود اگر حریف با دفاع از استوانه هدف ایجاد مزاحمت کند.

۸) اگر دو تیم به امتیازی مساوی رسیدند با یک وقت اضافه تا مشخص شدن تیم برتر بازی ادامه پیدا می کند.

۹) به جز در زمان برنده فوری بازیکنان باید به تعداد مساوی پرتاب داشته باشند.

ب- نشانه های فرشی (Target Mat Frisbee):

این سبک بازی قابل اجرا در زمین های چمن و سواحل ماسه ای و حتی در زمین های آسفالتی می باشد این گونه بازی در طرح های متنوعی با اشکال زیبا و شاد بر روی زمین قابل انجام است. به این شکل از گفته می شود. در این نوع بازی از سه عدد دیسک و صفحه بازی اصطلاحاً پارچه ای امتیاز بندی شده استفاده می گردد.



نحوه بازی

هر تیم متشکل از سه نفر و یا بسته به تعداد نفرات کمتر از سه بازیکن می باشد. به فاصله ای حدود ده متر و یا با توافق طرفین فاصله ای مشخص به صورت دوار نسبت به مرکز دایره قرار می گیریم. و سپس هر تیم برای شروع یک پرتاب انجام می دهد و هر تیمی که امتیاز بیشتری گرفت شروع کننده بازی خواهد بود. هر تیم سه پرتاب انجام می دهد و در پایان سه پرتاب هر دیسک در محلی که قرار گرفته است امتیاز می گیرد. برنده بازی تیمی است که بیشترین امتیاز را از سه پرتاب خود داشته باشد.

نکته: دقت داشته باشید که اگر پرتاب شما باعث حرکت پرتاب های قبلی شما شود شما امتیاز محل مورد نظر را از دست خواهید داد و در پایان سه پرتاب هر دیسک در محلی که قرار گرفته باشد امتیاز آن ناحیه را می گیرد. توجه داشته باشید که چون مرز بندی نواحی امتیاز با رنگ مشخص شده در صورتی که دیسک در ناحیه مرز بین دو امتیاز واقع شده باشد با توافق قبلی و نظارت طرفین امتیاز به بالا و یا پایین گرد می شود. برای حذف این خطا می توان از لوله های نازک و سبک پلی اتیلن استفاده کرد. با قرار دادن این لوله ها روی مرز دو ناحیه امتیازی و دوختن این لوله به پارچه امتیاز مرز بین دو ناحیه مجزا می شود.

به هر تیم سه نوبت پرتاب داده می شود تا در پایان سه پرتاب امتیاز کسب کند تیمی برنده است که از مجموع سه پرتاب خود امتیاز بیشتری را کسب کند.

تذکر: برای بازی در این سبک در زمین های آسفالتی و یا بتنی می توان نشانه روی پارچه ای را روی زمین با رنگ نقاشی و رنگ آمیزی کرد یا از بنر استفاده کرد.

پ-نشانه های ایستاده (Target Stance Frisbee):

این بازی بسیار ساده و قابل انجام در فضای آزاد و سالن های سرپوشیده می باشد. این بازی برای تمامی افراد خانواده با هر نوع توانایی جسمی قابل انجام است. این سبک نشانه ایستاده را می نامند.

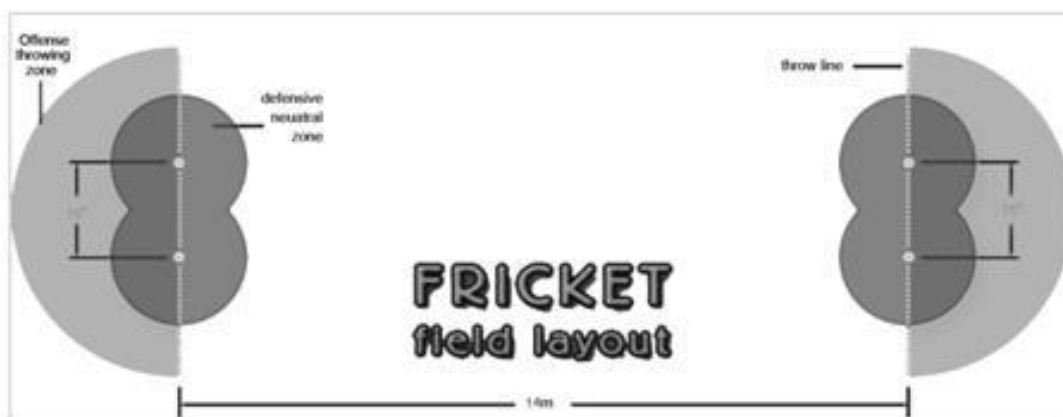


روش بازی:

در این بازی بازیکنان باید بیشترین امتیاز را از پرتاب های خود در نقاط مشخص شده بدست آورند. با توجه به نوع صفحه بازی تعداد دیسک ها مشخص می گردد. به طور مثال در شکل هفت نقطه پرتاب با امتیاز های مخصوص در نظر گرفته شده است. شما سه نقطه پرتاب دار ید. هدف های ساخته شده از چوب ، پلاستیک و یا حتی از نوع بادی نیز برای انجام این بازی استفاده می شود جهت کاهش هزینه می توان بتری را بین دو درخت یا دو میله زمین والیبالی (با افزایش طول طناب جهت ثابت نگه داشتن بتر) یا دو میله از هرجنسی نصب کرد.

ت-فریکت (Fricket):

این بازی یک ایده ساده ولی جذاب است. امکانات کمی می خواهد. بازی و تفریح خوبی برای تمرکز در پرتاب ایجاد می کند. شجاعت و جسورانه بودن این بازی ، آن را برای همه افراد خانواده جذاب و لذت بخش نموده است . این بازی را شاید بازی روزه ای تعطیل در کنار طبیعت و هوای پاک دشت ها نیز نام نهاد. قانون های این بازی ساده است ولی گاهی شرایط و بازیکنان خوب عمل نمی کنند و شرایط دشوار می گردد ولی نگران نباشید چون قواعد این بازی برای شما امکانی فراهم می کند تا فرصت را از حریف بگیریید.



زمین بازی:

بهترین مکان برای انجام این بازی زمین های چمن است. ولی به طور کلی این بازی در هر مکانی که ابعاد زمین با استاندارد می باشد در ادامه گفته می شود مطابقت داشته باشد قابل انجام است. این سبک بازی دیسکی را در کنار سواحل دریا، دشت ها به راحتی می توان بازی کرد. طول زمین را با دو خط موازی به فاصله ۱۴ متر از هم در نظر می گیرند. در مورد عرض زمین فاصله دو میله را حدود چهل سانتی متر در نظر می گیرند. و در مواردی عرض زمین را این گونه اندازه می گیرند که قطر دیسک بعلاوه یک دست باز (یک وجب) را به عنوان عرض در نظر گرفته می گیرند.

تجهیزات بازی:

چهار عدد لیوان بزرگ / چهار عدد چوب بامبو یا دسته جارو چوبی، پلاستیکی و یا فلزی پلاستیکی به ارتفاع یک و نیم متر و یک عدد فریزی از تجهیزات این بازی است.

تعداد بازیکنان:

هر تیم دارای دو بازیکن می باشد.

چیدمان زمین بازی:

دو خط موازی با فاصله ۱۴ متر روی زمین جدا می کنیم این کار را با استفاده از مخروط های پلاستیکی یا با گچ پاشی انجام می دهیم. روی هر خط دو نقطه روبروی هم جدا می کنیم. روی هر خط گل دو چوب یک و نیم متری را به فاصله ۴۰ سانتی متر از یکدیگر قرار می دهیم. پس ما دو خط گل داریم که روی هر کدام از آنها دو چوب را محکم در زمین مهار کرده ایم. و حالا نوبت لیوان ها می باشد. لیوان ها را وارونه روی چوب ها قرار می دهیم.

موقعیت بازیکنان در زمین بازی:

بازیکنان هر تیم در پشت خط گل خودشان قرار می گیرند. تیم پرتاب کننده اقدام به پرتاب می کند و در این حال تیم دریافت کننده حق ندارند که فریزی حریف را تا زمانی که از خط گل عبور نکرده است مهار کنند. تذکر: به دو خط موازی روبروی هم خط گل می گویند.

نحوه انجام بازی:

در این بازی تیم پرتاب کننده به دو روش می تواند امتیاز کسب کند:

- ۱) پرتاب دیسک به طرف چوبها و انداختن لیوان های وارونه به زمین در این حالت یک امتیاز ثبت می گردد.
- ۲) در صورتی که پرتاب شما از بین دو چوب بگذرد در این حالت دو امتیاز برای شما ثبت می گردد.

تیم مدافع فقط در حالت شماره یک می تواند موقعیت امتیاز گیری را از حریف بگیرد. روش کار این چنین است که پس از برخورد دیسک به چوب و یا لیوان وارونه اگر قبل از رسیدن لیوان به زمین تیم بتواند لیوان را مهار کند از امتیاز گیری تیم مقابل جلوگیری می شود. تذکر: هر دو تیم مهاجم (تیمی که دیسک را پرتاب می کند) و تیم مدافع (تیمی که از برخورد لیوان ها به زمین جلوگیری می کند) باید پشت خط گل خودشان قرار بگیرند و تیم مدافع پس از رد شدن دیسک از خط گل و یا اصابت دیسک به چوب ها و لیوان ها می تواند دفاع کند.

قواعد امتیاز شروع و پایان بازی:

برای شروع بازی تیم ها در ابتدا پرتاب هایی را به سمت چوب ها انجام می دهند و هر تیمی که زودتر موفق به زدن چوب ها شد شروع کننده بازی خواهد بود. بازی با امتیاز ۲۱ به پایان می رسد و هر زمان که تیمی به امتیاز ۹ رسید زمین ها تعویض می گردند تا شرایط فیزیکی مانند زاویه تابش آفتاب، باد و عوامل جوی دیگر برای هر دو تیم یکسان باشد.

