**障がい者フライングディスク競技について**

**≪競技種目≫**

**（１）ディスタンス（個人）競技**

　ディスクの飛距離を競う種目ですので、３回思いっきりディスクを投げて一番飛んだ距離を競います。

**（２）アキュラシー（個人）競技**

一辺95cm円形の枠をめがけディスクコントロールの正確さを競う種目です。

ディスリート・ファイブ（５ｍ）とディスリート・セブン（７ｍ）を行います。

**≪用　具≫**

****競技用ディスクは日本障害者フライングディスク連盟公認の「ファーストバックモデル」直径２３．５ｃｍ、重量１００±５ｇとする。

※ディスタンス・アキュラシー共に同じディスクを使用する。

**◎ディスタンス（個人）競技**

≪競技区分≫

４つの区分に分け、年齢区分毎に行う。（障害者別はしない。）

・レディース・シティング　　　：　女子座位者

・メンズ・シティング　　　　　：　男子座位者

**使うディスク**

・素材はプラスチック

・レディース・スタンディング　：　女子立位者

・メンズ・スタンディング　　　：　男子立位者

****

※ディスタンス競技は距離を競う競技ですので、白いディスクを思いっきり投げて、飛んだ距離を競い合います。

**◎アキュラシ一（個人）競技**

≪競技区分≫

ディスリート・ファイブ　： ５ｍ（男女・障害別はしない。）

どちらか１種目の参加

ディスリート・セブン　　：　７ｍ（男女・障害別はしない。）

****

****

※アキュラシー競技は正確性を競う競技です。

５ｍor７ｍから赤い輪っかのアキュラシーゴールにディスクを１０枚投げて入った枚数を競い合います。

**アキュラシ―ゴール**

直径９５ｃｍ