

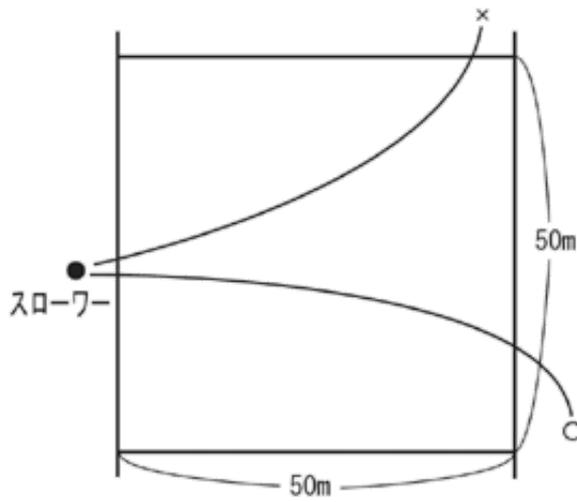
公認指導者認定試験実技内容（インストラクター1級）

（試験の順番は天候などにより変更される場合があります。）

（1）ディスタンス

（5投中1投：制限時間2分）

- 指定されたディスクで50m以上の遠投能力があれば合格とする。
- ディスタンス計測用コートにて、下図の通り決められた対面50mの範囲内に投げなければならない。
（線上に落ちた場合も合格）
- 投げる方向は風向きにより試験官が決定する。（基本的に追い風で投げる）



（2）MTA

（5投以内：7秒以上を1回）

- 指定されたディスクを使用する。
- 試験官から合図がされたら、15秒以内にスローしなければならない。
- 3名の試験官が計測した記録の中間の記録が採用される。

（3）TRC

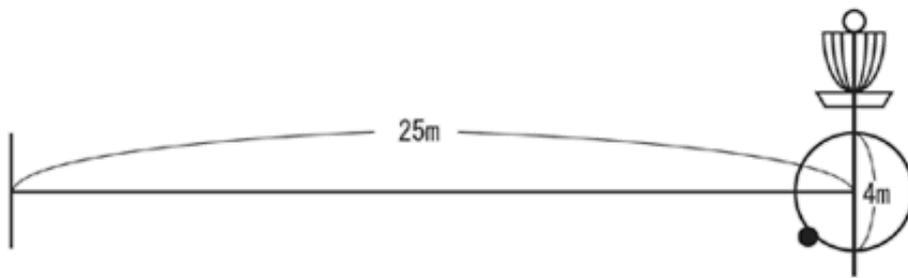
（5投以内：25m以上を1回）

- 指定されたディスクを使用する。
- 試験官から合図がされたら、15秒以内にスローしなければならない。
- 測定は原則としてその度に行い、25mを超えた時点で合格とする。

（4）ディスクゴルフ：アプローチ

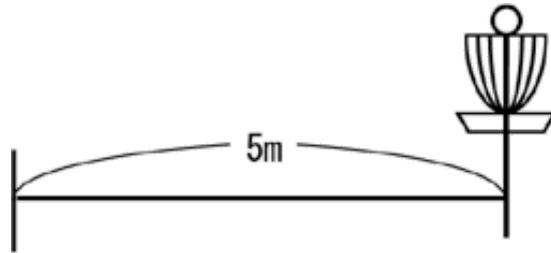
（5投中3投：制限時間3分）

- 指定されたディスクを使用する。
- 25mの距離のアプローチを5投し、直径4mの円の中に3投入れば合格とする。
（ディスクを真上から見てエッジが線に触れていれば可とする）



(5) ディスクゴルフ：パット
(5投中3投：制限時間2分30秒)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 5mの距離のパットを5投中3投成功させれば合格。



(6) フリースタイル
(3分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 自分でディスクに回転をつけ、ネイルディレイ（5秒）からボディロールを1回成功させれば合格。

(7) スローテスト
(25分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 受験者は、テスト種目をどの順序で消化してもかまわない。
- ・ 受験者は、図の一方の円から他方の円内に立つ試験官に向けてディスクを投げるようにする。
- ・ 円内ならどの位置から投げてかまわない。
- ・ 受験者は、種目によって試験官と円をいれかわり、投げる方向を変えても良い。
- ・ キャッチする試験官は、ワク内を自由に動き回り、最も適当な場所でキャッチする様に努める。
- ・ ワク内において正確にキャッチされたスローが有効なスローとなる。
 - キャッチしたあと、ワクからステップ・アウトしてしまうのは有効なスローと認められない。
 - 試験官がキャッチミスをした場合は有効である。



<テスト種目>

a. バックハンドスロー

1. ストレートスローを連続で3回成功しなければならない。
2. 右カーブスローを連続で3回成功しなければならない。
3. 左カーブスローを連続で3回成功しなければならない。

b. フォアハンドスロー

1. ストレートスローを連続で3回成功しなければならない。
2. 右カーブスローを連続で3回成功しなければならない。
3. 左カーブスローを連続で3回成功しなければならない。

c. アップサイドダウンスロー

1. バックハンドで連続3回成功しなければならない。
2. フォアハンドで連続3回成功しなければならない。

d. オーバーハンドスロー

1. ストレートスローで連続3回成功しなければならない。

e. スキップスロー（スキップエリア（色付き部分）内でスキップしないと無効）

1. バックハンドで連続3回成功しなければならない。
2. フォアハンドで連続3回成功しなければならない。

f. ローラー（センターラインの手前から接地して反対側サークルにロールしないと無効）

1. 連続3回成功しなければならない。

※ストレートスローの場合、ストレートライン内を通らなければならない。

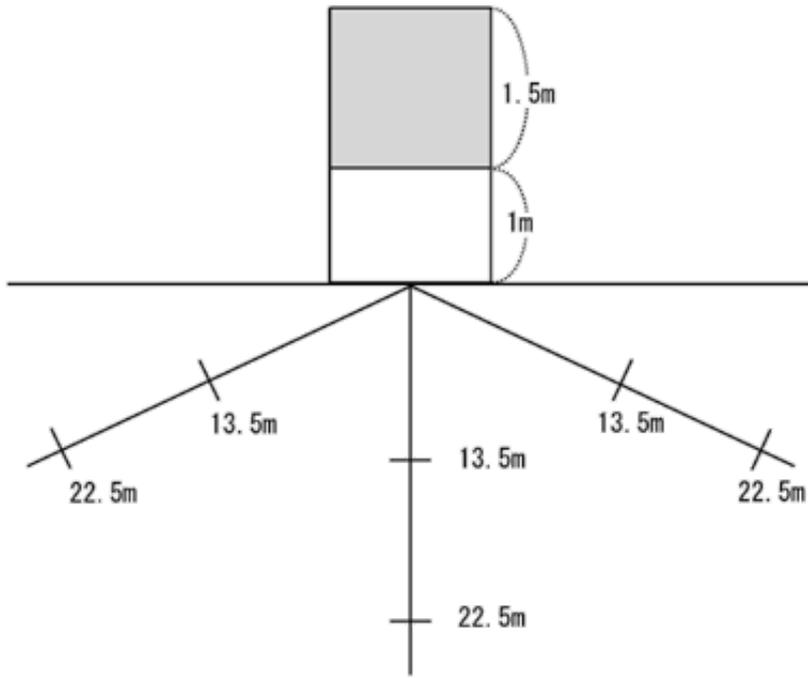
途中でストレートラインを出た場合、ストレートスローとして認められない。

※カーブスローの場合、カーブライン外に完全にディスクが出たスローでないと有効と認められない。

(8) アクセラシー

(6分以内)

- ・ 指定されたディスクを使用する。
- ・ 24投中9投入れば合格とする。（各サイト4投×6ステーション）
- ・ どのステーションから投げはじめてもよい。
- ・ アクセラシーゴールは可動式を使用する場合がある。



© JFDA 日本フライングディスク協会