

TEKNIKTESTET - GOLF

1. Test av färdighet att slå samma längd med olika klubbor.

100m (80m damer) med W, J9, J8, J7, J6, J5. Slutar bollen inom 5m från målet 1p, inom 2,5m ger 3p. Bollen droppas eller rullas i läge.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

2. Test av färdighet att slå olika bollbanor.

3 olika avstånd där spelaren får veta måttet. Inom 5% av avståndet till målet ger 1p. Ex. är avståndet 150m får bollen stanna (eller landa om marken är stenhård) max 7,5m från målet för att vara poänggivande. Inom 2,5% av avståndet ger 3p.

En av varje slagform (totalt 6 bollar) spelas till varje mål (totalt 18 bollar).

Slice startar vänster om målområdet.

Fade startar i vänstra delen av målområdet.

Hook startar höger om målområdet.

Draw startar i högra delen av målområdet.

Låg är lägre än spelarens normala slag.

Hög är högre än spelarens normala slag.

Bollen droppas eller rullas i läge.

	Hook	Slice	Draw	Fade	Hög	Låg	
130 m	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____	Tot: ____
150 m	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____	Tot: ____
180 m	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	6. ____	Tot: ____

3. Test av färdighet i längre putt

6 stationer 8m, 10m, 12m, 14m, 16m och 18m runt ett hål.

Sänkt förstaputt ger 3p. Förbi hål max 1m + sänkt retur ger 1p.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

4. Test av färdighet i närspel

Pitch 10m till green, 20m till hål.

Bunker 20m till hål.

Rullchip 2m till green, 15m till hål. Bollen ska rulla 2/3 av avståndet.

Lobb 15m till green, 20m till hål.

Pitch 15m till green, 30m till hål.

Bunker 10m till hål.

Alla slag skall landa på green. Bollen droppas eller rullas i läge. Up-and-down ger 2p.

Sänkning ger 3p.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

5. Test av färdighet i mellanlånga puttar

6 stationer 2 bollar från vardera 4m, 5m och 6 m runt ett hål.
Sänkt förstaputt ger 2p. Förbi hål max 0,5m + sänkt retur ger 1p.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

6. Test av färdighet i distanswedgar

50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m
Bollen som stannar inom 3,75 m från målet ger 1p inom 1,80 (6 fot) ger 3p.
Bollen droppas eller rullas i läge.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

7. Test av färdighet i kortare puttar

6 stationer, 2 puttar från vardera på 1m, 1,5m, 2m runt ett hål
Varje sänkt ger 1p

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

8. Test av färdighet av specialavstånd

Välj ett avstånd som du betecknar som ditt specialavstånd, mellan 50 och 100 meter. 6 bollar spelas från samma avstånd.
Bollen som stannar inom 3,5 m från målet ger 1p inom 1,80 (6 fot) ger 2p.
Bollen droppas eller rullas i läge.

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____

9. Test av slaglängd

Tre bollar slås i en riktning där landningsytan är 30m bred vid 250m. Tre bollar slås i motsatt riktning, med motsvarande landningsyta. Det bästa resultatet i varje riktning adderas och delas med två. Resultatet som då fås fram bedöms i följande poängskala:

Herrar	Damer
275m- 12 poäng	245m- 12 poäng
270m-274m 10 p	240-244 10 p
265m-269m 9 p	235-239 9 p
260m-264m 8 p	230-234 8 p
255m-259m 7 p	225-229 7 p
250m-254m 6 p	220-224 6 p
245m-249m 5 p	215-219 5 p
240m-244m 4 p	210-214 4 p
235m-239m 3 p	205-209 3 p
230m-234m 2 p	200-204 2 p
225m-229m 1 p	195-199 1 p

Riktning I

1. ____ 2. ____ 3. ____

Riktning II

4. ____ 5. ____ 6. ____ Tot: ____