

LA GAR ZA

GOLF



DOCUMENTACIÓN APOYO ESCUELA PÚBLICA DE GOLF

En este documento encontrarás las nociones básicas para iniciarte en este fascinante deporte.

Bienvenido al Golf
Bienvenido a la Garza



INDICE

I. GENERALIDADES DEL GOLF. CONCEPTOS BÁSICOS

- A. El golf, un deporte singular.
- B. Pequeña historia.
- C. El campo de golf.
- D. El equipo de juego.
- E. El sistema Hándicap. Modalidades de competición.

II. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

- A. Stance.
- B. Grip.
- C. Swing.
- D. Tipos de golpes.

III. REGLAMENTACIÓN

- A. Código de vestimenta.
- B. Comportamiento y dinámica en el campo.
- C. Reglas de juego.

IV. LOS RECORRIDOS DE LA GARZA

I. GENERALIDADES DEL GOLF. CONCEPTOS BÁSICOS.

A. El golf un deporte singular

Si bien el golf cuenta con **cientos de años de historia** (Escocia Siglo XV según algunos estudios), aún hoy en día se sigue considerando un deporte minoritario y al alcance de unos pocos practicantes. A lo largo de este documento veremos que eso no es del todo correcto.

Consiste en golpear una bola valiéndose de los catorce palos permitidos, según convenga para el golpe a ejecutar, desde una zona de salida llamada “tee” hasta embocarla en un hoyo situado en una zona verde perfectamente segada que se denomina “green”, todo ello en el menor número de golpes posible.

Es un deporte que exige un **esfuerzo moderado** pero continuado, mezclando movimientos explosivos de golpeo a la bola, con un desplazamiento de baja intensidad a lo largo del recorrido, que puede llevar desde una hora y media hasta cinco horas en función del número de hoyos del campo y extensión de los mismos.



Su **dificultad técnica y estrategia de juego**, lo convierten en un juego apasionante y estimulante, que supone un reto para el jugador, que compite contra los adversarios y contra el propio campo.

Su práctica brinda la oportunidad de disfrutar del aire libre, la **naturaleza** y la compañía de **amigos y familiares** independientemente de su edad o nivel de juego, gracias al sistema de “hándicap” basado en la compensación de niveles de juego, según el cual practicantes de diferentes aptitudes y capacidades pueden competir en condiciones de igualdad.

VENTAJAS

Implicación física moderada, permite la práctica a personas de toda condición.
Implica concentración, serenidad, tranquilidad... evasión y relajación.
Es divertido, es un juego.
Se puede practicar con toda la familia (inter generacional).
Tiene un marcado carácter social.
Promueve valores positivos: respeto, Seguimiento de normas, esfuerzo, capacidad de superación...
Potencia la mejora de habilidades motrices y técnicas.
Es saludable: hipertensión, control de peso, cardio protector, diabetes, desequilibrios psicicos...

INCONVENIENTES

En algunas ocasiones su acceso es caro o elitista.
A veces su explotación supone conflictos medioambientales. (Malas prácticas).
Se requiere un alto nivel técnico para su práctica.
Periodo largo de aprendizaje en su fase iniciación.
Su práctica requiere bastante tiempo.
Baja disponibilidad de instalaciones.
Se requiere equipamiento completo. (palos, zapatos...).
Las instalaciones suelen encontrarse fuera del entorno urbano (desplazamiento).

B. Pequeña historia

Mucho ha evolucionado el golf en nuestro país desde que en 1891 se fundara **el primer club** en la Palmas de Gran Canaria y seguidamente el Real Club Puerta de Hierro en 1914.

A mediados de los 50, se constituiría la **Real Federación Española de Golf** y los distintos campos comenzaron a trabajar de forma coordinada y el golf comenzó a ocupar su sitio en el panorama deportivo y social, con más de 1.200 licencias federativas y la organización de importantes torneos como el Open de España de Golf.

Sería en la década de los setena y ochenta cuando el golf daría un salto cualitativo importantísimo impulsado por la aparición de **jugadores de élite** como Manuel Piñero o José M^a Cañizares, que poco después se verían reforzados y superados por nuestro golfista más ilustre y mediático, Severiano Ballesteros.

Severiano Ballesteros fue el mejor jugador europeo de la época y el gancho para que miles de jugadores se aficionaran al golf en nuestro país. La estela del mito, la siguieron jugadores como Chema Olazabal, Miguel Ángel Jiménez y Sergio García y últimamente Jon Rham que han contribuido al crecimiento y popularidad de este deporte.

El espaldarazo definitivo a la popularización dl golf fue sin duda la celebración en el campo de Valderrama (Cádiz) del torneo más prestigioso del mundo, **“la Ryder Cup”** de 1997. Su éxito organizativo y el impacto mediático a nivel internacional, supuso un doble beneficio: la consolidación de Andalucía y España como destino turístico internacional de golf y la reactivación de la afición española.



Desde entonces podemos hablar de un **crecimiento sostenido** del número de licencias de alrededor d un 12% interanual hasta llegar a las 331.978 en 2008. La crisis económica global, supuso una desaceleración de este fenómeno y una bajada de las licencias, hasta las 271.050 en 2018.

Ya en nuestros días y, a pesar de la **pandemia**, el número practicantes de golf está repuntando con un crecimiento sostenido de licencias, apoyado en las bondades que este nuestro deporte tiene en este sentido: aire libre, distancia de seguridad...

C. El campo de golf

Instalación en la que se practica el golf, lo sustancia y determina. No hay dos campos iguales. Es una **instalación “viva”**, que cambia de aspecto y condiciones según la época y las condiciones meteorológicas y que necesita de cuidados especializados diarios, siendo su mantenimiento una tarea compleja y costosa.

Lo habitual es que un campo tenga **18 hoyos**, que constituye el recorrido oficial a nivel de competición, si bien también podemos encontrar campos de 9, 27 o 36 hoyos, también homologados y perfectamente habilitados para la práctica normalizada del golf.



En cuanto a su **dimensión**, podemos dividirlos en **tres categorías**:

1. Campo estándar: campo largo de 9 o 18 hoyos con pares 3,4 y 5.
2. Pich&Putt: campo corto de 9 o 18 hoyos compuesto solo por pares 3.
3. Executive: campo medio de 9 hoyos, que consta de pares 3 y 4.

El **PAR** de cada hoyo viene condicionado por su longitud o distancia y determina el número de golpes teóricos de un hándicap “0” en el que han de completarse.

Aproximadamente:

- Par 3: hasta 225m para caballeros y hasta 200 m para señoras.
- Par 4: entre 200 y 450 m para caballeros y de 180 a 390 m para señoras.
- Par 5: Más de 400 m para caballeros y más de 360 m para señoras.

Igualmente y dependiendo del nivel de hierba presente a lo largo del recorrido podemos encontrar campos **“sembrados” o campos “rústicos”**, que solo suelen tener sembrado algunas de sus partes (greenes, tees).

Existen campos planos, embudidos en montañas, al borde del mar, con más o menos arboleda, estrechos, anchos, largos o cortos, pero todos se componen de las mismas partes o zonas que vamos a conocer a continuación:

TEE:

Lugar normalmente elevado en forma de meseta, con hierba segada a ras (8 a 10 mm) y desde donde se coloca la bola para dar el primer golpe e iniciar el hoyo.

CALLE:

Parte más amplia del hoyo (excepto e pares tres), con hierba segada a ras (10 a 15 mm) y que une el tee con el green.

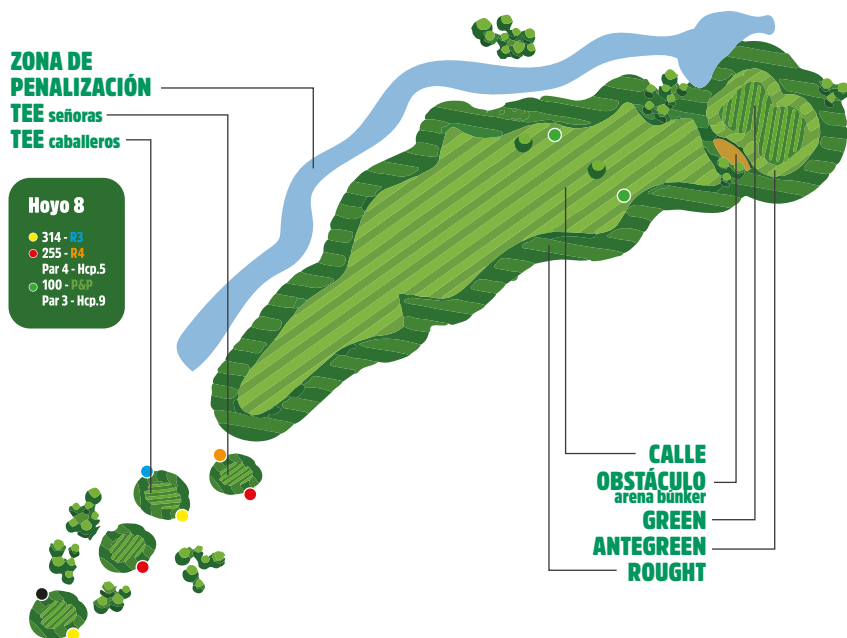
ROUGH: Zona de hierba alta que rodea la calle con mayor dificultad de ejecutar el golpe: Rough bajo (30 a 50 mm), Rough alto (más de 50mm o sin segar).

GREEN:

Zona segada a ras (3 a 4 mm), muy cuidada donde se encuentra el hoyo señalado por una bandera y donde se emboca la bola para terminar el recorrido del hoyo.

OBSTÁCULOS:

De arena (bunkers), de agua (lagos, río, etc.), arboleda, etc. que dificultan la ejecución del recorrido.



D. El equipo de juego

Existen multitud de calidades, características, materiales y por supuesto precios para adquirir un equipo completo de golf. Un equipo básico está compuesto por los siguientes elementos:

LOS PALOS

Un juego de palos se compone d un máximo de 14 unidades y, cada uno de ellos tiene una misión específica dentro del juego. **Se componen de tres partes: Grip o empuñadura, varilla y cabeza.**

PALO	FUNCIÓN	DISTANCIA*
DRIVER	Golpe de salida en tee.	180 a 230
MADERAS (3,5,7)	Golpe de salida o golpe largo desde calle.	160 - 200
HÍBRIDOS (3 - 5)	Golpe de salida o medio-largo desde calle.	150 - 190
HIERROS (3 - 9)	Golpe de salida o golpes medios desde calle	160 - 110
WEDGE (pith, sand)	Golpe corto approach	50 - 100
PUTTER	Golpe de emboque al hoyo	0.1 - 15

* Distancia aproximada (para caballero hp medio)

La distancia y la elevación de la bola, viene determinada por la longitud de la varilla y los ángulos de la cara del palo.



LOS BOLAS

El otro elemento fundamental del juego son las bolas. Igualmente existen multitud de tipos, calidades y precios. En general, las bolas puedan ser de una, dos tres o cuatro capas de material (plástico, goma...), que determinan su dureza, tacto, compresión, etc. **El peso de una bola no debe exceder de 45 gramos y un diámetro de 6,55 cm.** El color habitual es el blanco, aunque se pueden jugar de color amarillo, naranja, rosa, etc

OTROS COMPLEMENTOS.

- Guantes: para evitar deslizamientos del palo al realizar el swing.
- Tees: Para apoyar la bola en alto en el golpe de inicio de hoyo.
- Zapatos: con tacos de garra o multi-tacos para tener agarre en la ejecución del golpe.
- Repara piques, marca bolas, toalla...
- Ropa de golf: camiseta polo, pantalones largos (chinos, etc.). No bañadores, camiseta caja, etc.

E. El sistema Hándicap. Modalidades de competición.

EL SISTEMA HÁNDICAP

Mediante este sistema, universalmente aceptado, se igualan los niveles de juego de todos los jugadores. Se trata de un sistema que otorgará golpes o puntos de ventaja al jugador que menos nivel de juego tenga en relación a otro jugador con mayor nivel.

El sistema hándicap, permitirá que en una misma partida o competición, dos jugadores de muy diferentes niveles, puedan competir en igualdad de condiciones, teniendo como referencia su hándicap de juego.

Para poder entender este sistema necesitaremos de referencia y ejemplos concretos. A modo general el menor hándicap existentes sería el hándicap "0", que sería el correspondiente a un jugador profesional o de muy alto nivel.

Por el otro lado de la escala, estaría el jugador con hándicap "36", que sería el jugador novel que se está iniciando, aunque ya ha pasado la formación inicial correspondiente y controla la técnica y dinámica básica del golf.

¿PERO, CÓMO FUNCIONA ESTO?

Imagina un campo que es par 70. Un jugador hándicap 0, debería hacerlo en 70 golpes, mientras u jugador hándicap 36, para hacer la misma puntuación, lo haría en 106 golpes.

Es decir, el campo "te da" tantos golpes de ventaja, como hándicap se tenga.

Ejemplo:

Un jugador hándicap 10 hace el recorrido completo de 18 hoyos de un campo par 70, en 82 golpes, mientras que un jugador hándicap 22 que va en la misma partida hace el recorrido en 91 golpes. ¿Quién es el ganador?.

Gana el jugador de hándicap 22, ya que ha hecho el recorrido en un golpe por debajo de su par.

¿Y QUIÉN ASIGNA O MODIFICA LOS HÁNDICAP?

El hándicap se obtiene mediante formación de golf impartida por un monitor de golf (profesional, monitor, asistente de maestro o maestro). Este profesional, en función de la evaluación del alumno/a, determinará el nivel de juego del alumno, firmando su licencia federativa y asignando el hándicap correspondiente. Este varía normalmente entre 30 y 36.

Una vez que el jugador tiene su hándicap, podrá rebajarlo o subirlo mediante dos vías fundamentalmente:

a. Participando en competiciones amateur: si el resultado obtenido es bueno en relación a su hándicap, este bajará de forma proporcional, en función de los resultados obtenidos por los demás jugadores de la competición, aproximadamente 0,5 por cada golpe bajo “su par” (lo hace un programa informático). Si el resultado es malo, subirá 0,1 como norma general.

b. Por estimación: el jugador podrá presentar a la federación de golf, tres tarjetas de recorrido completo firmadas por otros jugadores, donde se certifiquen buenos resultados, y la federación rebajará su hándicap en función de los mismos.



MODALIDADES DE COMPETICIÓN.

Existen numerosas modalidades de competición, pero las fundamentales son las siguientes:

1. Medal Play (Stroke play).

Es la modalidad original de juego de golf. El resultado es la suma de los golpes que se dan en cada hoyo, en un recorrido de 18 hoyos.

En esta modalidad no se aplica hándicap. Es la que se suele jugar en competiciones de jugadores profesionales.

2. Médal play Hándicap.

Se cuentan todos los golpes que realizan en un recorrido de 18 hoyos (resultado bruto), y se le resta el hándicap (resultado neto).

Ejemplo: un jugador de hándicap 15 realiza un recorrido de 88 golpes (bruto), pues su resultado final será 73 (neto).

3. Stableford Hándicap.

Es un sistema por puntos que se otorgan en función del hándicap de jugador y los golpes que realiza en cada hoyo, según el par y el hándicap de los mismos. Es el sistema más utilizado en las competiciones amateur.

Para entenderlo, pongamos un ejemplo, apoyándonos a la tarjeta del campo que determina el par y hándicap de cada hoyo.

Los puntos se reparten de la siguiente manera:

- Eagle (dos bajo par): 4 puntos.
- Birdie (uno bajo par): 3 puntos.
- Par : 2 puntos
- Bogey (uno sobre par): 1 punto
- Doble bogey (dos sobre par): 0 puntos.

Amperillas Cobalteros

Hoyo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	IDA	10	11	12	13	14	15	16	17	18	VTA.	TOTAL
Metros	451	142	373	307	397	131	456	349	147	2753	451	142	373	307	397	131	456	349	147	2753	5506
Par	5	3	4	4	4	3	5	4	3	35	5	3	4	4	4	3	5	4	3	35	70
HCP	11	17	5	7	1	15	9	3	13		12	18	6	8	2	16	10	4	14		

Imaginemos un jugador de hándicap 36. Repartimos el hándicap de juego (golpes de ventaja) entre los 18 hoyos, por lo que tendrá dos golpes de ventaja en cada hoyo. Tomamos como ejemplo los primeros nueve hoyos del recorrido:

Nº HOYO	PAR	HCP	PAR jugador	Golpes	Puntos
1	5	11	7	7	2
2	3	17	5	4	3
3	4	5	6	7	1
4	4	7	6	8	0
5	4	1	6	7	1
6	3	15	5	3	5
7	5	9	7	9	0
8	4	3	6	6	2
9	3	13	5	4	3
Subtotal				55	17

Ahora un jugador de hándicap 6, que participa en el mismo torneo.

Nº HOYO	PAR	HCP	PAR jugador	Golpes	Puntos
1	5	11	5	5	2
2	3	17	3	3	2
3	4	5	5	6	1
4	4	7	4	6	0
5	4	1	5	6	1
6	3	15	3	3	2
7	5	9	5	4	3
8	4	3	5	3	4
9	3	13	3	3	2
Subtotal				39	17

Hazlo tú ahora con un jugador de hándicap 12 de la misma competición:

Nº HOYO	PAR	HCP	PAR jugador	Golpes	Puntos
1	5	11			
2	3	17			
3	4	5			
4	4	7			
5	4	1			
6	3	15			
7	5	9			
8	4	3			
9	3	13			
Subtotal					

II. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

A. Stance.

El “*stance*” de golf es la posición que toma el jugador de golf cuando se dispone a dar un golpe. Cuando nos disponemos a golpear la bola debemos mantener la espalda recta, las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados y la bola entre ellos. En fin, esta posición del cuerpo frente a la bola es lo que denominamos “*stance*” de golf.

Aparte de la colocación del cuerpo, hay que empezar con la colocación inicial del palo. Es importante que la cabeza del palo apoye con toda su base o canto. Tenemos que intentar fijarnos en que no apoye más de la cuenta con el talón o con la punta.

Esta posición del palo nos dará la distancia de la parte superior o grip respecto al cuerpo. Si trazaremos una línea paralela a la cara del palo, esta línea debería apuntar justo en el centro de los dos pies. Si la línea apuntará al pie derecho, la cara estaría cerrada y si la línea paralela a la cara apuntara al pie izquierdo, la cara del palo estaría abierta.

Un buen "stance" tiene las siguientes características:



- Los pies separados, las piernas tienen distinto grado de separación dependiendo del golpe que queremos realizar.
- Las piernas estarán ligeramente flexionadas ya que la rigidez en este deporte es mala por naturaleza. Con ello conseguimos bajar ligeramente el punto de equilibrio del cuerpo, lo que nos aportará estabilidad en el momento del golpe.
- El cuerpo ligeramente inclinado hacia delante y el trasero ligeramente hacia atrás para compensar el cuerpo y mantener el equilibrio.
- La parte inferior de la espalda debe mantenerse recta. Este punto es muy importante porque evitaremos lesiones.
- Las manos deben colgar libremente de forma que podamos asir el palo sin ninguna rigidez.
- La cabeza ligeramente inclinada para concentrar la mirada en la bola.

B. Grip.

Llamamos grip a la forma de agarrar el palo por su empuñadura. La forma en que nuestras manos abrazan el palo para sujetar con la suficiente fuerza y a la vez mantener la sensibilidad. Fuerza suficiente como para que el palo no gire ni se nos escurra de las manos en el golpe. Sensibilidad suficiente como para no aportar rigidez a nuestro agarre. También denominamos grip a la empuñadura de nuestros palos, las fundas de goma que ponemos en el palo de golf.

Tipos de agarre.

1. Entrelazado.

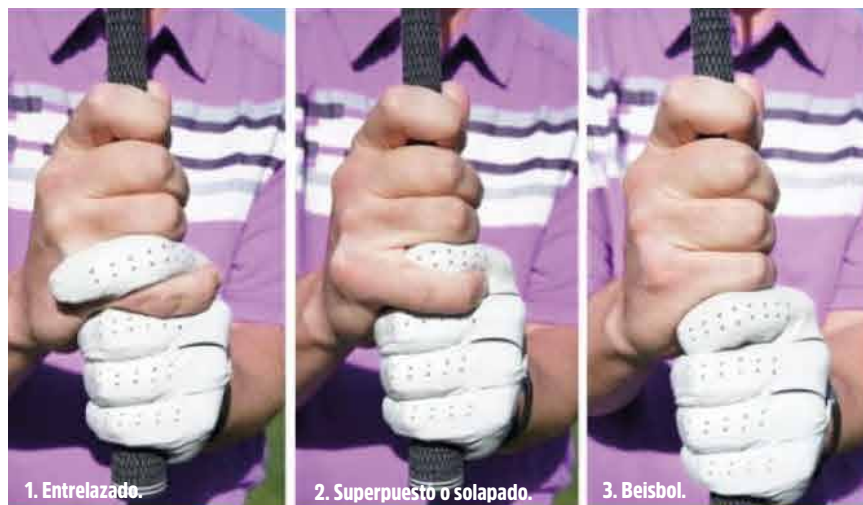
En el caso de un jugador diestro, empezaremos colocando la mano izquierda en la parte alta del grip y a continuación pondremos la mano derecha, entrelazando el dedo índice de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Para un jugador zurdo cambia el orden de colocación de las manos.

2. Superpuesto o solapado.

En el caso de un jugador diestro, empezaremos colocando la mano izquierda en la parte alta del grip y a continuación montamos el dedo meñique de la mano derecha en el hueco que hay entre el índice y el corazón de la mano izquierda. Para un jugador zurdo cambia el orden de colocación de las manos.

3. Beisbol.

En el grip de beisbol, a diferencia de los dos anteriores, no hay ninguna unión entre ambas manos. Simplemente colocamos la mano izquierda y a continuación la derecha.



C. Swing.

El “*swing*” es el movimiento que realiza el jugador con su cuerpo y el palo, para golpear la bola. El “*swing*” busca optimizar el movimiento de cuerpo y palo, de forma fluida y armónica para conseguir la máxima aceleración del palo en el momento del impacto a fin de conseguir la distancia y dirección correcta de la bola.

Fases del Swing

1. Backswing.

En el “Backswing” llevamos el palo hacia atrás rotando la cintura, armamos el golpe, y dejamos el palo por encima de la cabeza. El movimiento comienza suavemente separando la cabeza del palo de la bola con los brazos extendidos. Continuamos realizando el arco amplio del giro hasta la altura de la cintura. A partir de este punto doblaremos el brazo derecho (si somos diestros) para hacer un movimiento del palo más vertical.

El “backswing” terminará con el palo por encima de los hombros y paralelo al suelo, enroscados sobre nuestro cuerpo y armado para desarrollar toda la potencia en el “downswing”, el siguiente movimiento.

2. Downswing.

El “downswing” es la continuación del “backswing”, empieza en el momento en que cambia de dirección el swing de golf. Se inicia cuando termina el movimiento ascendente del palo y comenzamos a acercarnos a la bola con la finalidad de impactarla.

El “downswing” se caracteriza por acumular energía. Al inicio del “downswing” nuestro cuerpo está enroscado esperando para des-girar e imprimir velocidad a la cabeza del palo. Iniciamos la bajada del palo con un movimiento de caderas que arrastra en su des-giro al resto del cuerpo a la vez que bajamos la cabeza del palo.

El “downswing” es un movimiento vigoroso, de fuerza, pero no brusco y descontrolado. Así, cuando termina este movimiento, el palo estará junto a la bola con la mayor velocidad angular posible de forma que golpeemos a la bola y le transmitamos la mayor fuerza posible. El “downswing” termina en el momento en que impartamos a la bola.

3. Follow through.

El “follow through” comienza nada más impactar a la bola y hasta terminar el golpe. Es la continuación del golpe una vez que hemos impactado a la bola. “Follow through” podríamos traducirlo como seguir adelante, es decir, continuar el swing de golf, en otras palabras, no parar. Dada la velocidad que hemos imprimido a la cabeza del palo no es posible parar tras golpear a la bola. Debemos continuar nuestro swing de golf para no influir en el golpeo de la bola. Es absolutamente necesario. Se trata de un movimiento de desaceleración progresiva. El palo de golf continúa la inercia que llevaba y dibujará un arco alrededor de nuestro cuerpo. Ya no imprimimos fuerza en el golpe, sino que liberamos toda la fuerza que hemos acumulado en los movimientos anteriores.

La misión de esta parte del swing de golfes reducir la velocidad del palo. Pasamos del momento de mayor tensión de nuestro cuerpo al momento final del golpe.

4. Finish.

El "finish" es la parte final del swing de golf, es la terminación del golpe. Nuestro cuerpo ofrece resistencia a seguir girando y el palo se detiene finalmente por encima de nuestra cabeza.

Toda la fuerza que habíamos acumulado hace que nuestro cuerpo vuelva a girar en sentido contrario. Terminamos girando 90° sobre la posición de nuestros pies. El palo termina por encima de nuestros hombros y la cabeza mirando hacia el objetivo. Nuestro "swing" de golf ha finalizado y es el momento de concentrarnos en mirar el vuelo de nuestra bola.



D. Tipos de golpes.

En golf hay multitud de golpes distintos en función de la situación de la bola en el campo distancia a bandera, objetivo del jugador, presencia de arboles, lagos u otras obstáculos y un largo etc. De posibilidades y casuísticas diferentes que irás conociendo conforme vayas avanzando en tu juego y adquiriendo experiencia.

A modo de referencia, repasamos los más significativos.

1. Golpe ordinario (salida o avance).

Puede ser para poner la bola en juego desde el tee de salida o un segundo golpe a colocar en calle. El tipo de hierro a utilizar variará en función de la distancia que se quiera alcanzar, si estamos jugando un hoyo par 3,4...etc.

Utilizaremos desde driver, madera, híbrido, hierros largos o medios.

2. Approach.

Es un golpe de aproximación a la bandera o al green. Este golpe se realiza normalmente con los palos más cortos (pw, sw, hierro 9, hierro 8,...). Ha de ser un golpeo suave y sensitivo, con el objetivo de dejar la bola lo más cerca de la bandera.

3. Chipp.

Este golpe es un golpe de aproximación bajo y rodado. Los palos que se utilizan para este golpe suelen ser palos medios-largos para evitar que la bola se eleve demasiado aunque normalmente el palo dependerá de la distancia que tenemos a bandera. Si la bandera está más cerca utilizaremos un palo más abierto (pw, hierro 9,...), si está más lejos utilizaremos un palo más cerrado (hierro 8, hierro 7,...). El movimiento de los brazos y la colocación es parecido a la de un golpe de putt.

4. Sacada de bunker.

El objetivo es sacar la bola del obstáculo de arena y dejarla lo más cerca de bandera, en el caso de un bunker cercano al green, o bien avanzar lo más posible si se trata de un bunker de calle.

Adoptaremos un “stance” estable con piernas bien separadas, utilizando un palo abierto (Sandwedge), haremos un swing algo más vertical de lo normal, golpeando primero en la arena, unos centímetros antes de la bola y dando continuidad al palo en el “follow through”.

5. Pateo.

Es el golpe de mayor precisión y distancia corta que tiene como objetivo embocar la bola en el hoyo o dejarla lo más cerca posible del mismo. Se realiza en el green y para ello se utiliza el “putter”.

Para realizar un buen pateo debemos tener en cuenta la línea (dirección de la bola al objetivo) y la fuerza (swing de golpeo para que la bola cubra la distancia necesaria hasta su objetivo).

Realizaremos un swing corto sin acción de muñecas y en bloque (manos, brazos, hombros).

III. REGLAMENTACIÓN.

El golf es un deporte de alto grado de normativa, tanto en la práctica deportiva en sí, como en uso de las instalaciones y equipamientos necesarios.

Además de lo que puedas aprender en la fase de formación, es necesario que revises y estudies esta normativa para completar tu formación y poder desenvolverte con soltura en el campo.

Recuerda, en el golf tú serás el “árbitro” de tu compañero y este será el tuyo. Es un juego de “honor” y respeto.

A. Código de vestimenta.

Para la práctica del golf se ha de vestir correctamente según los códigos propios de este deporte. Se han de evitar prendas como camisetas sin cuello, pantalones vaqueros, bañadores o pantalones cortos de deporte, chandals, etc. Por cuestiones de agarre y seguridad, se exige calzado específico de golf o bien, zapatillas con multi-tacos de goma que proporcionen un agarre suficiente para evitar resbalones y caídas, además de no dañar superficies sensibles como la del green.



B. Comportamiento y dinámica en el campo.

La práctica del golf se basa en el respeto a los demás jugadores, a la instalación y a las normas de juego.

El campo de golf es una instalación compartida, donde se hace uso de forma simultánea a la de otros jugadores. Es por esto que un mal uso del campo, influirá negativamente en los demás.

- Reserva tu salida siempre antes de llegar al campo. "Tee time".
- Obtener el Greenfee o derecho de juego previamente a la llegada al tee de salida, así como la autorización del personal del campo para iniciar el recorrido.
- Respetar los turnos y horarios de salida. Sé puntual.
- No hacer ruido o molestar a otros jugadores. (evita teléfono, gritos, etc.).
- Juega el que más atrasado está. No interferir en la línea de juego.

- Asegúrate que no puedas alcanzar al alguien con tu bola a la hora de realizar tu golpe.
 - Reponer “chuletas” en calle.
 - Reparar “piques”, marcas de bol en greenes.
 - No pasar con carros por greenes.
 - No pasar con coches de golf por greenes, tees, lomas, o zonas encharcadas.
 - Mantener el ritmo de juego. No perder de vista a la partida que marcha delante. Antes de patear, dejar carros siempre cerca de la salida hacia el siguiente tee.
- En caso de que nos siga una partida de mayor ritmo de juego, ceder el paso.
- El paso se cederá preferiblemente en los pares 3. (Marcar bola y dejar tirar a la siguiente partida).
- Seguir siempre las instrucciones del personal del campo.

C. Reglas de juego.

Las características siempre diferentes de los campos de golf en relación a su diseño, elementos que contienen (lagos, riachuelos, arboleda, rough, elementos artificiales, etc.), así como la propia dinámica del deporte y sus diferentes modalidades de juego, hacen que este deporte tenga un extenso y denso desarrollo reglamentario, así como un buen número de definiciones, situaciones específicas, etc.

Es por esto que recomendamos una profunda lectura de las reglas que podrás encontrar en publicaciones de la R&A de St. Andrews y la USGA, editadas por la RFEG, así como en páginas web como las que te indicamos a continuación.

<https://www.randa.org/es-es/rog/2019/pages/the-rules-of-golf>

<http://www.rfegolf.es/ArticulosDocumento/REGLAS/Reglas%202019/Reglas%20de%20Golf%20completas%202019.pdf>

<http://soloreglasgolf.com/WordPress3/>

No obstante, durante el desarrollo de los cursos, aprenderás las reglas fundamentales y situaciones más habituales que podamos encontrar en el campo, COMO SON:

1. En el tee de salida.

Coloca tu bola entre las marcas que encontrarás en el tee. No más adelante de las mismas y como mucho dos palos de distancia por detrás de dichas marcas.

Sería conveniente identificar la bola, comentando a los compañeros de partida su marca y modelo, así que pueda ser fácilmente identificable durante el desarrollo del juego.

En el primer hoyo, saldrá primero el compañero de menor hándicap y así sucesivamente. En los sucesivos hoyos, si se esté en competición, se saldrá en orden del resultado del hoyo anterior. En juego normal, saldrá primero, el compañero que antes esté preparado para ello.

2. Colocación de bola en calle.

Como regla local en muchos campos (sí en el campo de golf la Garza), cuando tu bola reposa en la calle (hierba segada a ras) podrás marcar la bola (pinchando un "tee" justo por detrás de la misma), levantarla, limpiarla y volverla a colocar en el mismo sitio o en un sitio a no más de 15 cm de distancia que lugar marcado y siempre sin ganar distancia a la bandera. Esto nunca será permitido en zonas de rough no segadas a ras.

3. Bola fuera de límites.

Si al golpear la bola, esta sale fuera de los límites del hoyo (marcados por estacas blancas, línea blanca continua o valla perimetral, deberás repetir el golpe desde el lugar desde donde diste el último, sumándote un golpe de penalidad.

4. Bola en zona de penalización (Agua).

Si al golpear tu bola, esta cae en zona de penalización (antiguo obstáculo de agua), normalmente marcado con estacas rojas (agua lateral) o estacas amarillas (agua frontal), tienes varias opciones para actuar:

- a. Jugar la bola desde ese lugar si las condiciones de existencia de agua, barro, etc., así lo permiten.
- b. Jugar una nueva bola desde el lugar donde efectuaste el último golpe, sumando un golpe de penalidad.
- c. Droparte con un golpe de penalidad, sacando la bola de esa zona o reponiendo una nueva.

Para el proceso de dropaje, podemos encontrar dos situaciones en función del marcaje de la zona: estacas rojas o estacas amarillas.

-Estacas rojas: determinamos el punto por donde ha entrado la bola a la zona de penalización (donde cruza la línea de dos estacas) y desde ahí marcamos la distancia de dos palos. En esa zona, sin ganar distancia a bandera, droparemos la bola, dejándola caer desde la altura de las rodillas.

-Estacas amarillas: determinamos el punto por donde ha entrado la bola a la zona de penalización (donde cruza la línea de dos estacas), y desde ese punto droparemos la bola a la distancia que queramos siempre en la línea recta de ese punto con la bandera y sin ganar distancia a la misma.

En esta zona, igual que en el recorrido general, se pueden retirar impedimentos sueltos y realizar swing de prácticas..

5. Bola “injugable”.

Cuando la bola caiga en alguna zona del campo en unas condiciones que hagan imposible jugarla, o no sea conveniente, (p.e. entre unos arbustos, justo detrás de un árbol, en hierbas muy altas...etc.), siempre podemos declarar la bola “injugable”. En este caso, marcaremos dos palos de distancia desde donde reposa la bola, siempre sin acercarnos a bandera y jugaremos desde ese punto. También tienes la posibilidad de golpear nuevamente desde el lugar desde donde realizaste el último golpe. En ambos casos, siempre con un golpe de penalidad.

6. Bola perdida.

Si al golpear la bola crees que esta puede haberse perdido o que será muy difícil encontrarla, lo correcto es tirar otra “provisional” en previsión de que la original no se encuentre, sumando por supuesto un golpe de penalidad.

Si al llegar al lugar donde se estima que está la bola y tras tres minutos de búsqueda. Esta no ha aparecido, la bola provisional pasará a ser la bola en juego, con la mencionada penalidad.

Si no has tirado la bola provisional en su momento, te toca volver al sitio del último golpe (antes de perderse) y jugar una nueva bola, con un golpe de penalidad.

7. En el bunker.

Si tu bola cae en el obstáculo de arena (bunker), lo importante es que pueda sacarla en el menor número de golpes posible. En cualquier caso, recuerda que la bola a de ser jugada como reposa. No se podrá realizar swing de prácticas o tocar la arena con el palo antes de ser golpeada. Esto supondrá un golpe de penalidad.

Tampoco se podrán quitar impedimentos sueltos a excepción de que estos sean piedras. Rastrilla siempre el bunker para eliminar las pisadas y las marcas de tu golpe.

8. En el Green.

Cuando tu bola ya repose en el “green”, lo habitual y recomendable es que la marques. Para ello utilizarás un marca-bolas o una moneda pequeña, situando esta justo detrás de la bola en su línea con el hoyo. Cuando vayas a patear, repón la bola primero y retira la marca después.

Repara tu pique si lo has hecho y si ves alguno más, repáralo también. Siempre patea el jugador que más lejos tenga la bola del hoyo y evita pisar la línea de tiro de las bolas de otros compañeros y no te pongas detrás o delante de la línea de tiro de los demás.

Al finalizar el hoyo, coloca la bandera si esta ha sido retirada en algún momento, y abandona el “green” en dirección al próximo tee lo más rápidamente posible. Recuerda que los carros no han de introducirse en el “green”.

IV. LOS RECORRIDOS DE LA GARZA.

En el campo de golf la Garza encontrarás varios recorridos disponibles resultantes de la combinación de los diferentes tees de salida existentes en cada hoyo (4 por hoyo). La tarjeta de resultados recoge toda la información necesaria, así como la dificultad de cada uno de estos recorridos.

Existen dos recorridos de 18 hoyos denominado “recorrido oficial caballero” (estacas amarillas) y “recorrido oficial señoras” (estacas rojas), así como 4 recorridos de 9 hoyos, de mayor a menor distancia y por lo tanto de dificultad, que son, en este orden: Negro, Blanco, Azul y Naranja.

Para jugadores principiantes, o de poca distancia de golpeo, se recomienda que realicen los recorridos de 9 hoyos naranja o azul. Conforme el jugador adquiere mejor técnica y va mejorando su hándicap, se puede ir accediendo al resto de recorridos.

RECORRIDO / HOYO	X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT	X	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOT.
REC. (18H): OFICIAL CRO.	449	147	364	304	369	133	440	314	133	2.653		356	135	353	229	410	121	459	363	148	2.574	5.227	
REC. (18H): OFICIAL SRA.	384	124	299	254	295	112	417	255	111	2.251		307	114	270	211	384	102	427	339	118	2.272	4.523	
PAR	5	3	4	4	4	3	5	4	3	35		4	3	4	4	5	3	5	4	3	35	70	
HANDICAP	12	16	3	6	2	15	9	5	13			10	18	4	14	7	17	8	1	11			
REC. (9H) 1: NEGRO	449	147	364	304	410	133	459	363	148	2.777		449	147	364	304	410	133	459	363	148	2.777	5.554	
REC. (9H) 2: BLANCO	384	135	353	254	384	121	440	339	133	2.543		384	135	353	254	384	121	440	339	133	2.543	5.086	
REC. (9H) 3: AZUL	356	124	299	229	369	112	427	314	118	2.348		356	124	299	229	369	112	427	314	118	2.348	4.696	
REC. (9H) 4: NARANJA	307	114	270	211	295	102	417	255	111	2.082		307	114	270	211	295	102	417	255	111	2.082	4.164	
PAR	5	3	4	4	4	3	5	4	3	35		5	3	4	4	4	3	5	4	3	35	70	
HANDICAP	11	17	5	7	1	15	9	3	13			12	18	6	8	2	16	10	4	14			
REC. (18H) PITCH&PUTT	117	114	75	111	92	102	58	100	111	880		96	120	91	88	71	112	113	86	118	895	1.775	
PAR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27		3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	54	
HANDICAP	16	15	3	1	6	5	12	9	8			18	14	2	11	10	4	17	13	7			
J1.																							
J2.																							
J3.																							
M.																							
+ / -																							

LA GARZA

PARQUE DEPORTIVO

INSTALACIONES PARA
**ENTRENAR,
COMPETIR Y
DISFRUTAR**

PARQUE DEPORTIVO LA GARZA

Ctra. La Fernandina, Km 4.5. Paraje el Ardal s/n. 23700 Linares (Jaén)

600 140 680 • info.pdg@andalucia.org

www.lagarzaesdeporte.com