

Uzdevums nr.1. – Tee sitienu

1. *Testa apraksts:* Treniņlaukumā izvietot marķierus (30 jardi ~ 27m) atstatumā vienam no otra izveidojot fērveju (*frairway.*) (sk.attēlu)

2. *uzdevums:*

- Izspēlēt 5 bumbas ar draiveri (*Driver*);
- Izspēlēt 5 bumbas ar fērveja vudu (*fairway wood*).

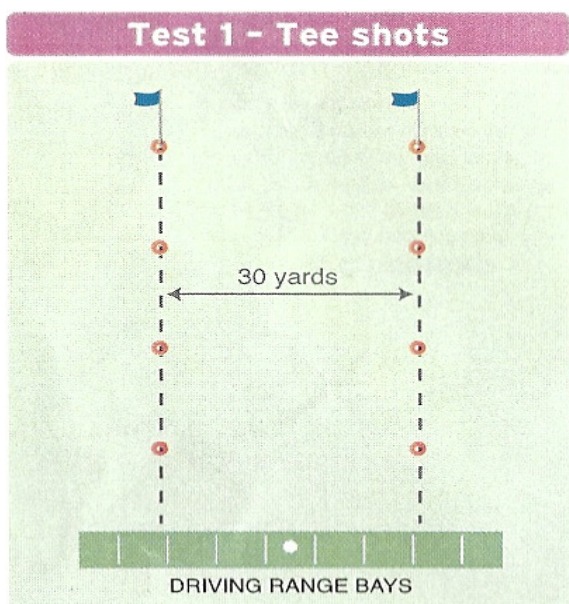
Piezīme: lietot tee kokus visiem sitienu.

Punkti	HCP
0-3	22+
4	21-19
5	18-16
6	15-13
7	12-10
8	9-7
9	6-4
10	3-1
11	0- ⁺ 1
12*	⁺ 2

3. *Punktu skaitīšana:* Par katru bumbiņu, kura piezemējas fērvejā (*fairway*) iegūst vienu punktu .
Piezīme: Bumbiņai ir jāveic vismaz 80 % no maksimāli iespējamās distancēs, lai sitienu varētu ieskaitīt. (Maksimālais punktu skaits 15)

4. *Papildus uzdevumi (punkti):*

1. Bumbiņa pēc sitienu paliek fērvejā (*fairway*).
2. Pirms sitienu paredzēt bumbas iegriešanos pa labi vai pa kreisi.
3. Pakāpeniski palielināt svinga ātruma potenciālu līdz maksimāli iespējamam.



Uzdevums nr.2 - Progresijas sitienu

1. *Apraksts:* Treniņlaukumā izvietot marķierus (20 jardi ~ 18 m) atstatumā vienam no otra izveidojot fērveju (*frairway*). (sk.attēlu)

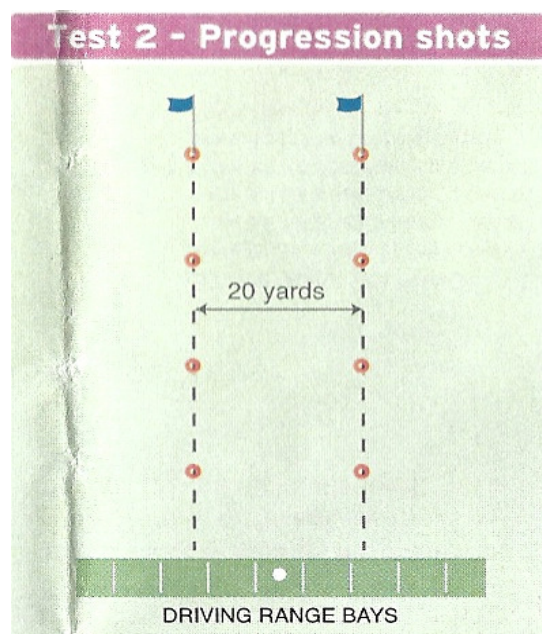
2. *uzdevums:* Izspēlēt 10 bumbiņas ar hibrīdnūju (*hybrid*)vai fērveja wood (*fairway wood*) no izsitienu vietām.

Punkti	HCP
0	22+
1	21-19
2	18-16
3	15-13
4	12-10
5	9-7
6	6-4
7	3-1
8	0- ⁺ 1
9-10	⁺ 2

3. *Punktu skaitīšana:* Par katru bumbiņu, kura piezemējas fērvejā (*fairway*) iegūst vienu punktu.
Piezīme: Bumbiņai ir jāveic vismaz 80 % no maksimāli iespējamās distancēs, lai sitienu tiktu ieskaitīts (Maksimālais punktu skaits 10)

4. *Papildus uzdevumi (punkti):*

1. Bumbiņa pēc sitienu paliek fērvejā (*fairway*).
2. Pirms sitienu paredzēt bumbas iegriešanos pa labi vai pa kreisi.
3. Samazināt marķētās teritorijas platumu.



Uzdevums nr.3. : Pieejas sitienu

1. *Apraksts:* Izveidot divus marķētus aplis laukumus treniņlaukumā, aptuveni 120 m un 150 m attālumā no attālumā no izsitienu vietām. Tuvākais aplis paredzēts sitienu ar vidējā lieluma dzelzs nūjām (medium iron shots), tālākais – tālajiem sitienu (iron shots). Piezīme: apla rādiuss būtu aptuveni 10 % no distancē attāluma 120 m – 12 m rādiuss.

2. *uzdevums*

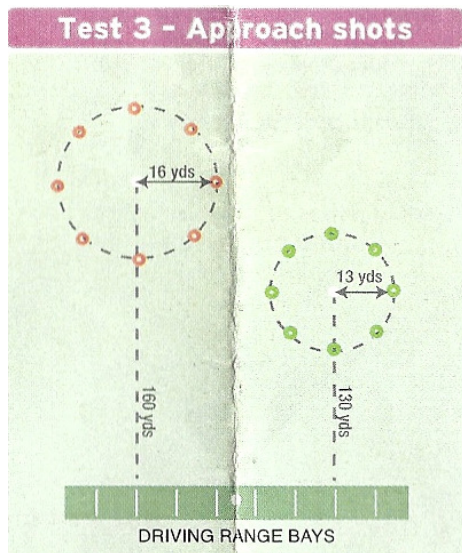
- Izspēlēt 10 bumbiņas uz katru no mērķiem.

Punkti	HCP
0-1	22+
2-3	21-19
4-5	18-16
6-7	15-13
8-9	12-10
10-11	9-7
12-13	6-4
14-15	3-1
16-17	0-+1
18-20	+2

3. *Standarta punktu skaitīšana:* par katru bumbiņu, kura piezemējas marķētajā zonā iegūst vienu punktu. Maksimālais punktu skaits 20.

4. *Papildus uzdevumi (punkti):*

1. Bumbiņa pēc sitienu paliek marķētajā zonā.
2. Palielināt sitienu distancē vai samazināt marķētās zonas lielumu.
3. Izspēlēt 10 bumbiņas uz katru no mērķiem.
4. Pirms sitienu paredzēt bumbas iegriešanos pa labi vai pa kreisi..



Uzdevums nr.4. – Sitienu no rafa (Rough)

1. *Apraksts:* Izveidot divus marķētus aplis rafa zonā (rough area). Viens no riņķiem novietots 90 m un otrs 120 m attālumā no izsitienu vietas.

Piezīme: Riņķa rādiuss būtu aptuveni 10 % no distancē attāluma 90 m – 9 m rādiuss.

2. *uzdevums*

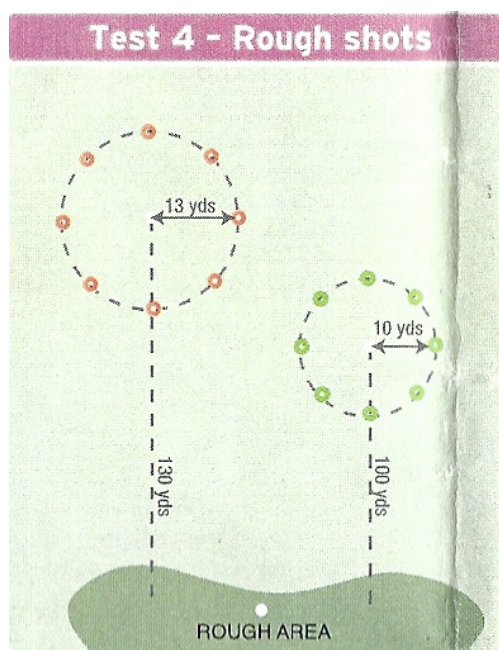
- Izspēlēt 5 bumbiņas uz katru no mērķiem.

Punkti	HCP
0	22+
1	21-19
2	18-16
3	15-13
4	12-10
5	9-7
6	6-4
7	3-1
8	0-+1
9-10	+2

3. *Standarta punktu skaitīšana:* Par katru bumbiņu, kura piezemējas marķētajā zonā iegūst vienu punktu. Maksimālais punktu skaits 10.

4. *Papildus uzdevumi (punkti):*

1. Bumbiņa pēc sitienu paliek marķētajā zonā.
2. Palielināt sitienu distancē vai samazināt marķētās zonas lielumu.
3. Izspēlēt 5 bumbiņas uz katru no mērķiem no fērveja bunkura (fairway bunker).



Uzdevums nr.5. – Izaicinājums

1. Apraksts: Izveidot apļveida marķētas zonas treniņlaukumā aptuveni 130 m attālumā no izsitienu vietām.

Piezīme: Riņķa rādiusam būtu aptuveni 10 % no distances attāluma 130 m – 13 m rādiuss.

2.uzdevums: Izspēlēt 10 bumbas no izsitienu vietām no sekojošām situācijām:

- 2 bumbiņas pret kalnu;
- 2 bumbiņas no kalna;
- 2 bumbiņas pozīcijā augstākā nekā pēdas;
- 2 bumbiņas zemākā pozīcijā nekā pēdas.

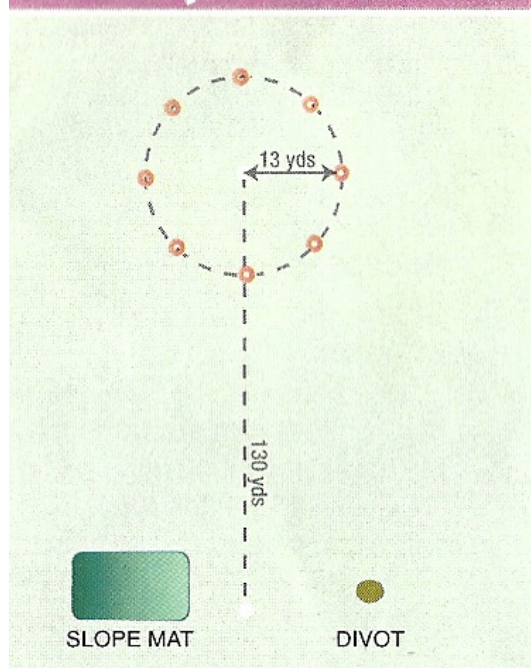
Punkti	HCP
0	22+
1	21-19
2	18-16
3	15-13
4	12-10
5	9-7
6	6-4
7	3-1
8	0+1
9-10	+2

Punktu skaitīšana: Iegūst vienu punktu par katru bumbiņu, kura piezemējas marķētajā zonā.

Papildus uzdevumi(punkti):

1. Bumbiņa paliek marķētajā zonā;
2. Palielināt sitienu attālumu vai samazināt riņķa rādiusu;
3. Pirms sitienu paredzēt bumbas iegriešanos pa labi vai pa kreisi.

Challenge - Various lies



Uzdevums nr.6. – Chip and run

1. Apraksts: Izveidot trīs centrētus riņķus ap bedrīti 3m, 6m un 9m rādiusā.

2. uzdevums:

- Čipot (chip) 5 bumbiņas 10 m attālumā no bedrītes.
- Čipot (chip) 5 bumbiņas 15 m attālumā no bedrītes.

Punkti	HCP
0-10	22+
11-12	21-19
13-14	18-16
15-16	15-13
17-18	12-10
19-20	9-7
21-22	6-4
23-24	3-1
25-29	0+1
30 +	+2

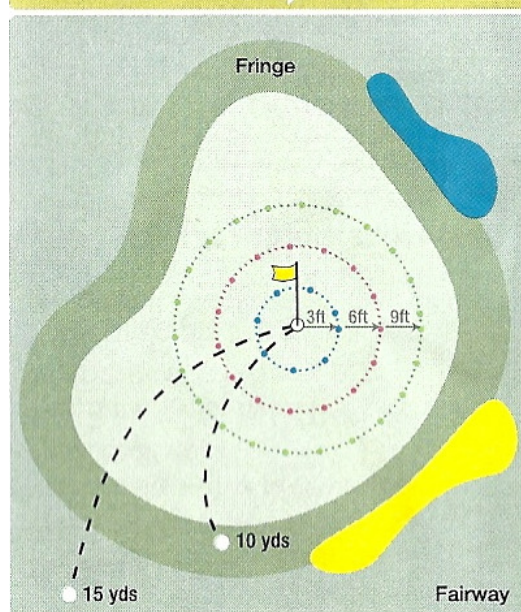
3. Punktu skaitīšana:

- 1 punkts – bumba piezemējas 9 m riņķa zonā;
 - 2 punkti – bumba piezemējas 6 m riņķa zonā;
 - 3 punkti – bumba piezemējas 3 m riņķa zonā;
 - 4 punkti – bumba ieripo bedrītē;
 - 1 punkts – bumba nepiezemējas uz grīna.
- Maksimālais punktu skaits 40.

4. Papildus uzdevumi:

- Čipot 5 bumbiņas no dubulta attāluma, attiecīgi 20 un 30 metri;
- Čipot 10 bumbas palielinot distanci ar katru nākamo sitienu;
- Čipot 10 bumbas pielietojot dažādas nūjas.

Test 1 - Chip and run



Uzdevums nr.7.

1. *Apraksts:* Izveidot trīs centrētus apļus ap bedrīti 3m, 6m un 9m rādiusā

2. *uzdevums:* Izspēlēt 5 bumbiņas no divām atšķirīgām vietām, piemēram, īsi pļautas zāles un rafa.

Punkti	HCP
0-5	22+
6	21-19
7	18-16
8-9	15-13
10-11	12-10
12-13	9-7
14-15	6-4
16-17	3-1
18-19	0- ⁻¹
20+	⁺²

3. *Punktu skaitīšana:*

1 punkts – bumba piezemējas 9 m riņķa zonā;

2 punkti – bumba piezemējas 6 m riņķa zonā;

3 punkti – bumba piezemējas 3 m riņķa zonā;

4 punkti – bumba ieripo bedrītē;

- 1 punkts – bumba nepiezemējas uz grīna.

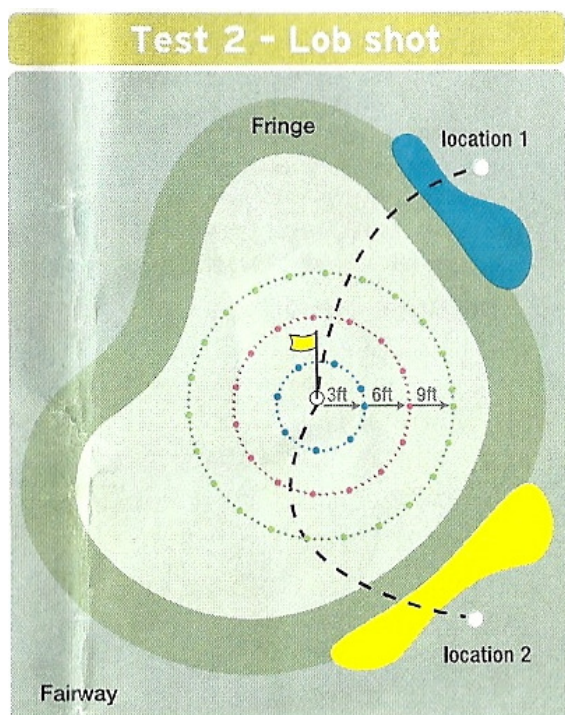
Maksimālais punktu skaits 40.

4. *Papildus uzdevumi:*

1. Izspēlēt 10 bumbas no rafa (rough);

2. Izspēlēt 10 bumbas no īsi pļautas zāle;

3. Izspēlēt 10 bumbas no rafa zona.



Uzdevums nr.8.

1. *Apraksts:* Izveidot trīs apļus – 30m, 45m un 60 m attālumā no izsitienu vietām.

Piezīme: Riņķa rādiusam būtu aptuveni 10 % no distances attāluma 30 m – 3 m rādiuss.

2. *uzdevums:* Izsist 10 bumbas uz katru no mērķiem

Punkti	HCP
0-10	22+
11-12	21-19
13-14	18-16
15-16	15-13
17-18	12-10
19-20	9-7
21-22	6-4
23-24	3-1
25-29	0- ⁻¹
30 +	⁺²

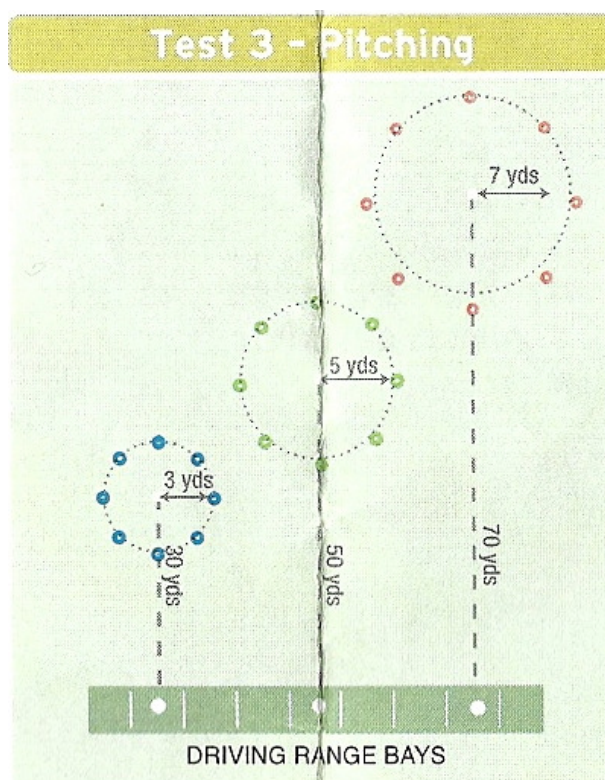
3. *Punktu skaitīšana:* Iegūst vienu punktu par katru precīzu sitienu marķētā zonā. Maksimālais punktu skaits 30.

4. *Papildus uzdevumi (punkti):*

1. Bumbiņa pēc sitienu paliek marķētā zonā;

2. Izspēlējot 30 bumbiņas, nosakot pirms sitienu mērķa apli. Piezīme: Katram aplim 10 bumbiņas.

3. Izspēlēt 10 bumbiņas uz katru no apliem ar dažādām nūjām, piemēram, (Swop, a pitching, wedge)



Uzdevums nr. 9: Sitienu no bunkura

1. *Apraksts:* Izvietot trīs koncentrētus apļus ap bedrīti, nomarkējot ar tee kociņiem – 1m, 2m, 3 m rādiusā.

2. *uzdevums:* Izspēlēt 10 bumbiņas no bunkura uz grīnu, visus no vienas pozīcijas.

Punkti	HCP
0-5	22+
6	21-19
7	18-16
8-9	15-13
10-11	12-10
12-13	9-7
14-15	6-4
16-17	3-1
18-19	0- ⁺ 1
20+	⁺ 2

3. Punktu skaitīšana:

1 punkts – bumba piezemējas 9 m riņķa zonā;

2 punkti – bumba piezemējas 6 m riņķa zonā;

3 punkti – bumba piezemējas 3 m riņķa zonā;

4 punkti – bumba ieripo bedrītē;

- 1 punkts – bumba nepiezemējas uz grīna.

Maksimālais punktu skaits 40.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izspēlēt 10 bumbas no dažādām pozīcijām;

2. Izspēlēt 10 bumbas, kad bumba ir augstāk vai zemāk novietota pret pēdām u.c.

Uzdevums nr.10: Izaicinājums 6 no 1.

1. *Apraksts:* Izvēlas 10 m attālumā no bedrītes pozīciju.

2. *uzdevums:* Izmantojot vienu golfa nūju, veikt 12 sitienu uz grīna(*green*), pēc tam izmantojot puteri (*putter*) ieripināt bedrītē.

Punkti	HCP
41-40	22+
39-38	21-19
36-35	18-16
34-33	15-13
32-31	12-10
30-29	9-7
28-27	6-4
26-25	3-1
24-23	0- ⁺ 1
22-12	⁺ 2

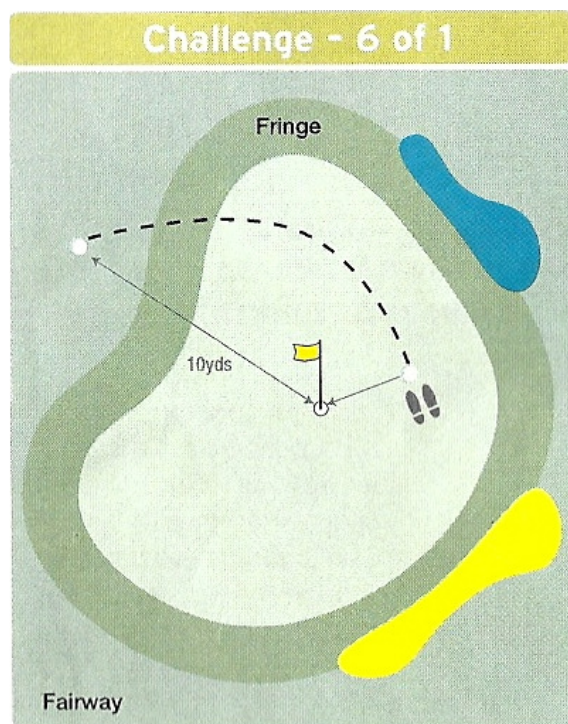
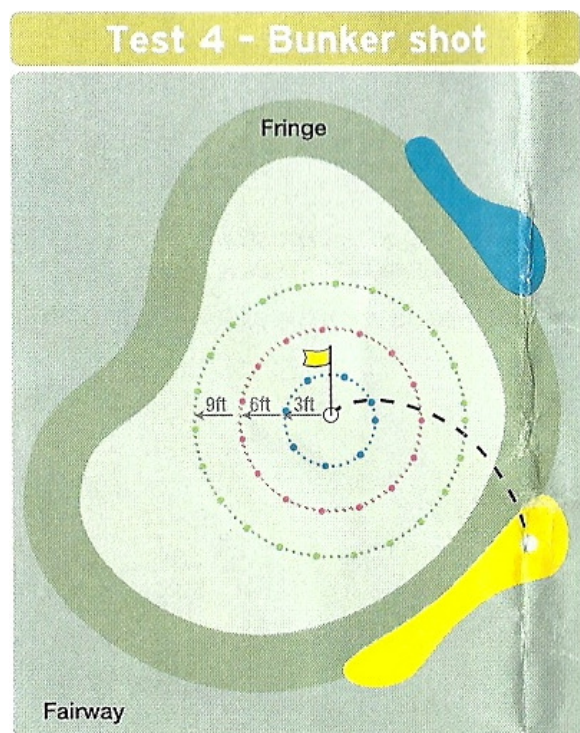
3. *Punktu skaitīšana:* Saskaitīt no visiem sitienu, cik bumbiņas ir trāpītas bedrītē.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izspēlēt 12 bumbiņas ar 6 dažādām nūjām, ar katru nūju 2 sitienu, piemēram, (*hybrid, fairway wood*)

2. Izspēlēt 12 bumbas ar 6 dažādām vietām, izvietotām 10 m attālumā no bedrītes, katrā pozīcijā izspēlējot 2 bumbiņas.

3. Izspēlēt 12 bumbas no 12 dažādām rafa (nekoptas) zonām.



Uzdevums nr.11. Puterēšana (putting)

1. Apraksts: Izveidot vienā rindā 5 starta pozīcijas ripināšanas laukumā, no pirmās pozīcijas izvietot mērķi 7 m attālumā, 2 vietas – 9m; 3 vietas – 10m ; 3 vietas – 13m ; 4 vietas – 15 m attālumā. Ap katru mērķi izvieto koncentrētus aplis 1m un 2m rādiusā.

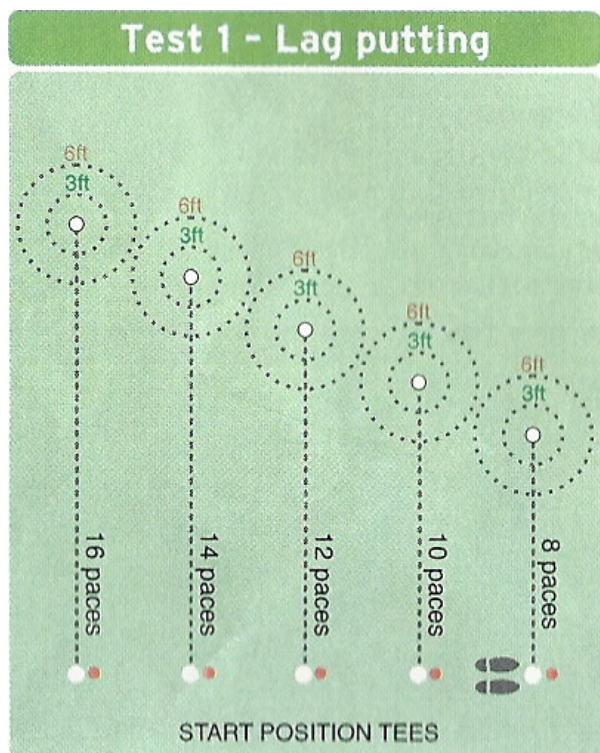
2. uzdevums: Ripināt 1 bumbiņu no katras starta pozīcijas uz mērķi. Atkārtot uzdevumu vairākas reizes kopumā izspēlējot 10 bumbiņas.

Punkti	HCP
0-10	22+
11-12	21-19
13-14	18-16
15-16	15-13
17-18	12-10
19-20	9-7
21-22	6-4
23-24	3-1
25-26	0- ⁻ 1
27-30	⁺ 2

3. Punktu skaitīšana: Iegūst 3 punktus par katru bumbiņu, kura paliek 1 m rādiusa marķētajā zonā, savukārt 2m marķētajā zonā iegūst 1 punktu. Maksimālais punktu skaits 30.

4. Papildus uzdevumi:

1. Veikt uzdevumu jauktā secībā;
2. Samazināt ripināšanas distanci, attiecīgi samazinot arī iegūto punktu skaitu t.i. no 7m uz 3,5 m , iegūtu punktu skaits no 3 punktiem samazinās līdz 1.
3. Atņem -1 punktu nesasniedzot marķēto zonu.



Uzdevums nr. 12.

1. Apraksts: Izveidot aptuveni 1 nūjas attālumā no centra 5 starta pozīcijas ap bedrīti (vai tee kociņu).

2. uzdevums: Izmantojot 1 bumbiņu ripināt no katras pozīcijas uz centru 5 reizes, kopumā 25 reizes.

Punkti	HCP
0-10	22+
11-12	21-19
13-14	18-16
15-16	15-13
17-18	12-10
19-20	9-7
21-22	6-4
23	3-1
24	0- ⁻ 1
25	⁺ 2

3. Punktu skaitīšana: 1 punkts par katru precīzu sitienu.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izdarīt 25 sitienus turot kreiso roku aiz muguras;
2. Izdarīt 25 sitienus turot labo roku aiz muguras;
3. Izdarīt 25 sitienus ar aizvērtām acīm.



Uzdevums nr. 13.

1. Apraksts: Ap bedrīti izveidot divus koncentriskus aplus, vienu 1 m rādiusā, otru 1,5 m rādiusā. Par marķieriem var izvēlēties tee kociņus,

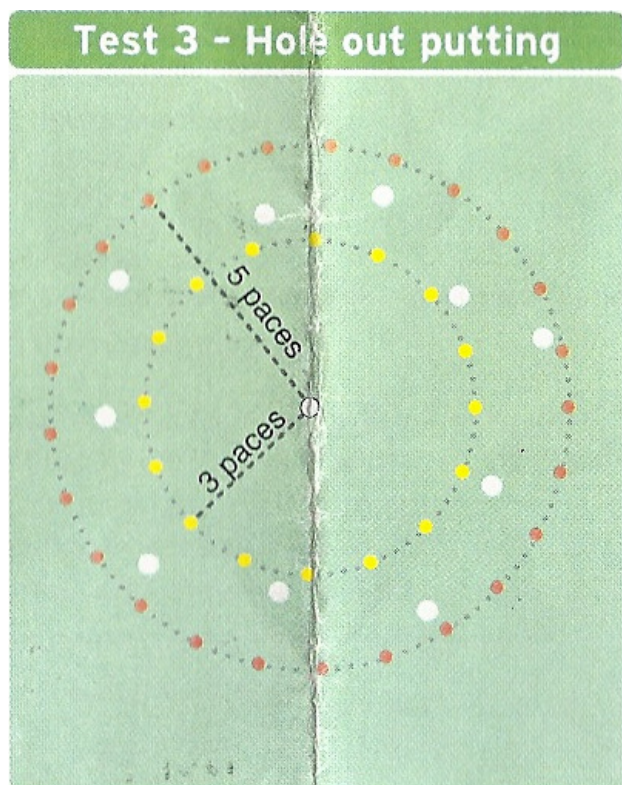
2. uzdevums: Izsitiena vieta pēc izvēles jebkura vieta starp izveidotajiem abiem apliem, katrs ripinājuma izsitiena vieta jāizvēlas atšķirīgā attālumā. Uzdevumā dotas 10 bumbiņas.

Punkti	HCP
0-8	22+
9-10	21-19
11-12	18-16
13-14	15-13
15-16	12-10
17-18	9-7
19-20	6-4
21-22	3-1
23-24	0- ⁻ 1
25 +	⁺ 2

3. Punktu skaitīšana: Precīzs sitiens bedrītē- 5 punkti; 30cm rādiusā ap bedrīti (- 1) punkts; lielākā distancē (- 3) punkti. Maksimālais punktu skaits 50.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izdarīt ripināšanu turot kreiso roku aiz muguras;
2. Izdarīt ripināšanu turot labo roku aiz muguras;
3. Izdarīt ripināšanu ar aizvērtām acīm.



Uzdevums nr. 14.

1. Apraksts: Izveidot starta pozīciju uz grīna; Izvietot 4 mērķus aptuveni 3 m attālumā no starta pozīcijas; Viduspunktā starp starta pozīciju un mērķi novietot „pagaidu” tee kociņu, tam pretī novieto vēl vienu tee kociņu. Tālāk bumbiņas novieto vienā rinda no starta pozīcijas.

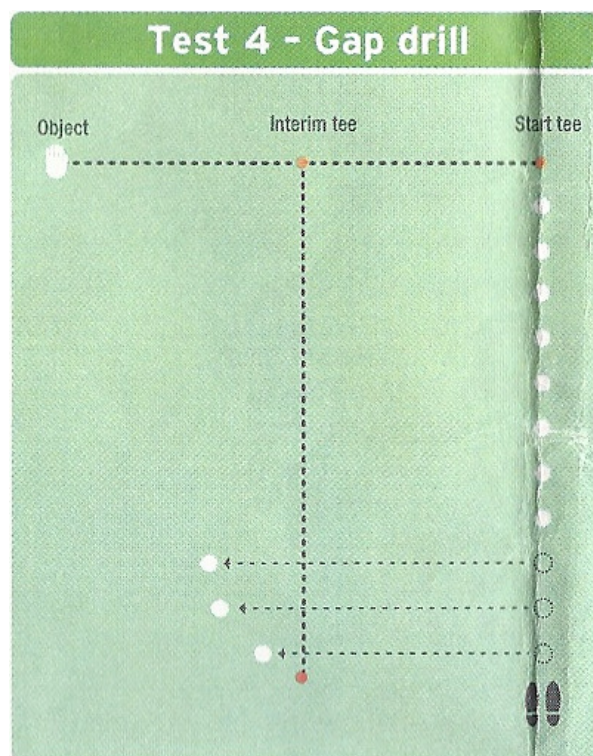
2. uzdevums: Sākot ar pirmo bumbu pēc iespējas tuvāk pieripināt viduspunkta līnijai. Katrai nākamai bumbai jāaizribo tālāk par iepriekšējo, bet ne tālāk par vistālāko no spēlētāja izvietoto tee kociņu.

Punkti	HCP
0-5	22+
6-8	21-19
9-10	18-16
11-12	15-13
13-14	12-10
15-16	9-7
17-18	6-4
19-20	3-1
21-22	0- ⁻ 1
24 +	⁺ 2

3. punktu skaitīšana: Izskatīt cik bumbiņas atrodas zonā starp viduslīniju un gala līniju. Uzdevums beidzas brīdī, kad kāda no bumbiņām apstājas ārpus, aiz , pirms viduslīnijas vai tālāko tee kociņu.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izdarīt ripināšanu turot kreiso roku aiz muguras;
2. Izdarīt ripināšanu turot labo roku aiz muguras;
3. Izdarīt ripināšanu ar aizvērtām acīm.



Uzdevums nr.15.

1. Apraksts: Izvietot 9 starta vietas ap bedrīti dažādā attālumā (sk.attēlu)

2. uzdevums :

No katras izsitiņa vietas ripināt viena bumbiņu.

Punkti	HCP
24 +	22+
23	21-19
22	18-16
21	15-13
20	12-10
19	9-7
18	6-4
17	3-1
16-15	0- ⁺ 1
14	⁺ 2

3. Punktu skaitīšana: Izskaitīt visus veiktos ripinājumus, kamēr no visām 9 izsitiņa pozīcijām bumbiņas ir ieripinātas bedrītē.

4. Papildus uzdevumi:

1. Izdarīt ripināšanu turot kreiso roku aiz muguras;
2. Izdarīt ripināšanu turot labo roku aiz muguras;
3. Izdarīt ripināšanu ar aizvērtām acīm.

