

«Спорту в нашей стране уделяется огромное внимание... Это не только здоровье нации, но и огромный пласт нашей идеологической работы, а значит – один из приоритетов государственной политики».

Александр Лукашенко,
Президент Республики Беларусь
13 апреля 2018 года

УДК 896.352(476)
ББК 75.570(4Бел)
Г63

Составитель:
В. Н. Дражин

Авторы текста:
В. Н. Дражин, Г. А. Потаев, В. А. Бегун

Редакционная коллегия:
доктор архитектуры, заведующий кафедрой Белорусского национального
технического университета Г. А. Потаев;
тренер-консультант по гольфу Д. В. Чирков, С. Ю. Боровицкая, Т. В. Белова, Е. М. Черепок

В книге использованы фото:
М. В. Малиновского, С. И. Надольского, из архива Белорусской ассоциации гольфа

Рецензент:
кандидат архитектуры В. В. Дражин

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке
Национального олимпийского комитета Республики Беларусь

Г63 **Гольф в Беларуси: пособие для игроков** / сост.: В. Н. Дражин ; авт. текста: В. Н. Дра-
жин, Г. А. Потаев, В. А. Бегун. – Минск : Беловагрупп, 2018. – 184 с. : ил.

ISBN 978-985-7154-20-3

История гольфа насчитывает более 600 лет, во всем мире игра пользуется большой популярностью. Развитие этого вида спорта в Беларуси насчитывает менее двух десятилетий. С каждым годом число гольфистов в нашей стране только увеличивается. Тем, кто делает свои первые шаги в гольфе, эта книга поможет разобраться: что собой представляет игра, каковы ее основы и техника, какой инвентарь понадобится на поле. Почему в гольф можно играть без судей? Что грозит за несоблюдение этикета игры? Как улучшить свои показатели в игре? Ответы на эти и другие вопросы – на страницах книги.

Издание адресуется широкому кругу читателей.

УДК 896.352(476)
ББК 75.570(4Бел)

ISBN 978-985-7154-20-3

© Дражин В.Н., 2024
© Оформление. ОДО «Издательство «Форум», 2024

ГОЛЬФ В БЕЛАРУСИ

ПОСОБИЕ ДЛЯ ИГРОКОВ

Минск

Ф[И]РУМ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

2024



СОДЕРЖАНИЕ

6 ЗА ГОЛЬФОМ В БЕЛАРУСИ БУДУЩЕЕ

В. Дражин

8 БИЗНЕС В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА – ЭТО ЗДОРОВО!

А. Ермашов

10 МЫ СОЗДАЕМ БЕЛОРУССКУЮ ГОЛЬФ-СЕМЬЮ

Л. Коткина

15 ГЛАВА ПЕРВАЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИГРА

- 16 Глубокие корни истории
- 17 Традиции гольфа
- 18 Равные возможности
- 19 Психология гольфа

21 ГЛАВА ВТОРАЯ ГОЛЬФ-СНАРЯЖЕНИЕ

- 22 Ключики
- 25 Мячи
- 26 Колышек-ти
- 26 Сумки и тележки
- 28 Одежда

31 ГЛАВА ТРЕТЬЯ ОСНОВЫ ИГРЫ

- 32 Форматы игры
- 35 Как вести счет игры
- 39 Поле для гольфа

43 ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ТЕХНИКА ИГРЫ

- 44 Правильный хват
- 48 Стойка
- 50 Прицеливание
- 52 Построение свинга
- 63 Удары из песка
- 68 Паттинг
- 74 Травмы в гольфе
- 76 Гольф-фитнес

95 ГЛАВА ПЯТАЯ ПРАВИЛА ИГРЫ

- 96 Основные положения
- 99 Очередность игры
- 102 Помехи
- 103 Препятствия
- 104 Потерянный мяч и мяч вне поля
- 106 Водные преграды
- 108 В бункере
- 108 Неиграемый мяч
- 110 Патинг-грин
- 112 Правила этикета

119 ГЛАВА ШЕСТАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

- 120 Первое десятилетие
- 123 Белорусская ассоциация гольфа
- 128 PROGOLF
- 130 В европейском сообществе гольфистов
- 134 На чемпионском поле страны
- 139 Популярность гольфа

143 ГЛАВА СЕДЬМАЯ ГОЛЬФ-КЛУБ «МИНСК»

- 145 В колыбели «Зеленой гавани»
- 146 Школа гольфа для будущих чемпионов
- 156 Гольф как язык дипломатии
- 165 Ценности клуба: молодость, семья, дружба

167 ГЛАВА ВОСЬМАЯ ВИДЫ ГОЛЬФА. МИНИ-ГОЛЬФ В БЕЛАРУСИ

- 168 Мини-гольф
- 174 История развития мини-гольфа в Беларуси
- 176 Мини-гольф в системе образования и здравоохранения
- 180 Другие виды гольфа

183 ГЛАВА ДЕВЯТАЯ ЛАНДШАФТЫ БЕЛАРУСИ И РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА

207 ГЛАВА ДЕСЯТАЯ ВЕЛИКИЕ ПОЛЯ ДЛЯ ГОЛЬФА

214 КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГОЛЬФА





ЗА ГОЛЬФОМ В БЕЛАРУСИ БУДУЩЕЕ

Уважаемый читатель!

Ты держишь в руках книгу-пособие, открывающую тебе мир гольфа. Гольфа – как спорта, как образа жизни, наполненного эстетическими визуальными рекреационными эффектами. Белорусский ландшафт словно создан для этого красивого вида спорта, ассоциирующегося в мире с элитарностью и недоступностью.

С ростом благосостояния белорусов, запрос на игру в гольф появился и в нашем обществе. А свое развитие он получил впервые, когда спорт высоких достижений, организация здорового досуга стали приоритетами государственной политики современной Беларуси.

Обустройство и содержание гольф-полей с учетом сезонности, непродолжительности лета и коротких весенне-осенних дней пригодных для занятий, приобретение оборудования дело весьма затратное. И государство поддержало частную инициативу коммерческих инфраструктурных проектов по созданию гольф-полей в республике.



В 2014 году Национальный Олимпийский Комитет Беларуси принял гольф в свою спортивную семью, закрепив олимпийские принципы его развития, активно содействуя трансформации гольфа в Беларуси из досугового вида спорта в Олимпийский. Ежегодно организуются международные спортивные соревнования на минском поле, национальные команды участвуют в турнирах за рубежом.

Белорусская Ассоциация гольфа работает в регионах страны над созданием гольф-полей, площадок мини-гольфа, гольф-симуляторов, популяризирует данный вид спорта, приобщая к занятиям школьников, молодежь республики. Сформирован штат профессиональных тренеров. Словом, растим будущих олимпийцев.

В 2017 году Белорусская Ассоциация гольфа стала членом Международного Олимпийского Комитета. Международное Олимпийское движение сегодня претерпевает изменения, обусловленные общим мировым политическим кризисом, ростом протекционизма, открытым попранием олимпийских принципов. Но гольф как спорт высоких достижений, живет по своим правилам, обходя эти препятствия, поступательно перемещаясь в коммерческую сферу. Какой завтра будет новая спортивная парадигма XXI века, покажет время.

Набирают популярность белорусские коммерческие турниры международного уровня. Минский гольф-клуб становится драйвером интеграции в глобальный сектор спортивных услуг, местом притяжения зарубежной спортивной и бизнес элиты.

В каждом уголке планеты известны имена белорусских теннисистов, которые в мировом топе этого, не менее, элитарного вида спорта. Успех придет и к нашим гольфистам, тем, кто сегодня на гольф-поле под Минском, в Несвиже, Могилеве, Бресте делает свои первые шаги в большой спорт.

За гольфом в Беларуси будущее, я в это верю.

Владимир Дражин,
Председатель Белорусской ассоциации гольфа



БИЗНЕС В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА – ЭТО ЗДОРОВО!

Уважаемые читатели!

В современном мире спорт высоких достижений не может динамично развиваться без поддержки бизнеса. Обслуживающая компания Минского гольф-клуба, общество с ограниченной ответственностью «Зеленая гавань», поддерживает развитие этого профессионального вида спорта. Предпринимательство в гольф-индустрии страны полностью отвечает национальным целям развития физкультуры и спорта Беларуси, стратегии развития спортивного гольфа.

В тесном сотрудничестве со спортивными регуляторами – Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Минским областным исполнительным комитетом, Национальным олимпийским комитетом, Белорусской ассоциацией гольфа Минский гольф-клуб решает задачи достижения результативности команды белорусских профессиональных гольфистов, обучения начинающих спортсменов, массовости распространения гольф-спорта.



Гольф-клуб «Минск» – член Белорусской ассоциации гольфа с полномочиями к занятиям профессиональным гольфом. Одна из задач команды клуба – воспитывать будущих олимпийцев, способных достойно представлять страну на международных спортивных соревнованиях.

Понимая, что дорога в большой спорт берет начало в детстве, для достижения высоких целей на базе клуба открыли и финансируем детскую школу гольфа. Поддерживаем студенческую лигу гольфа.

Гольф-клуб «Минск» – коммерческая компания, что значительно повышает возможности в организации международных спортивных бизнес-турниров, в привлечении в страну иностранных инвесторов. На полях под Минском встречаются влиятельные политики и бизнесмены, готовые содействовать решению задач, важных для нашего государства.

В гольфе гармонично переплетаются спорт и бизнес. Профессионалы и любители объединяются, чтобы насладиться игрой, которая раскрывает их истинную натуру. И если вы в поисках увлечения, которое проверит пределы ваших возможностей и принесет неоценимый опыт, гольф – именно то, что вам нужно.

Будущее – за спортивными бизнес-компаниями. Правда, предприниматели ищут направления с минимальными капиталовложениями. Содержание гольф-поля чемпионского класса международного стандарта, спортивно-туристского гольф-комплекса со всей его инженерной и транспортной инфраструктурой, – не тот случай, но бизнес в сфере здоровья и такого красивого спорта – это здорово! Развивать подобный проект – смотреть далеко вперед.

Алексей Ермашов,
акционер гольф-клуба «Минск»





МЫ СОЗДАЕМ БЕЛОРУССКУЮ ГОЛЬФ-СЕМЬЮ

Дорогие читатели!

Гольф-клуб Минск» – единственный в Беларуси, полностью отвечающий международному уровню, имеет свое неповторимое лицо. Гольф-поле в «Зеленой гавани» запомнится каждому игроку, хоть раз прошедшему раунд.

Расположено поле гольф-клуба в республиканском биологическом заказнике «Стиклево». Каждую из 18 лунок окружает живописный лесной пейзаж, вместо отвлекающих голосов гольфистов, игрок наслаждается пением птиц, ароматом лесного воздуха, шумом ветра в кронах деревьев. Именно в такой особой атмосфере и заключается ценность и колоритность поля.

Гольф-гурманы остаются в полном восторге!

За счет лесного массива наши поля считаются и очень сложными, возбуждающими настоящий спортивный азарт.

Бытует мнение, что гольф – игра лишь успешных, сильных мира сего людей. Наш опыт подсказывает и обратное. Это гольф, способствуя всестороннему развитию игрока, активно



влияет на преуспевание во всех сферах его жизни. Повышает физическую выносливость и целеустремленность, учит стратегически мыслить и стремительно перестраивать тактики, тренирует память и развивает интуицию. Гольфисты – люди, мотивированные на успех!

Гольф зарекомендовал себя в большей степени как любительский спорт, нежели профессиональный. Но все-таки это олимпийский вид спорта. И одна из задач команды гольф-клуба «Минск» – воспитывать профессиональных гольфистов, способных достойно представлять страну на международных спортивных соревнованиях.

Опытные игроки обычно стремятся туда, где можно опробовать 2–3 гольф-поля за одну поездку. Минское поле, единственное в своем роде, настолько самодостаточное и захватывающее, что гольфисты едут лишь ради него. Свою роль играют и комфортная инфраструктура клуба, доброжелательная атмосфера, уютная обстановка. Гости чувствуют себя здесь как дома.

Предлагаем гольф-туристам экскурсии, знакомим с достопримечательностями нашей столицы и страны, чтобы увезли только самые яркие впечатления о Беларуси, и обязательно вернулись.

В маркетинговой стратегии клуба, гольф – это и спорт для всей семьи, и хобби, которое объединяет.

Гольф-клуб «Минск» – не только бизнес-проект. Наравне с бизнес-ценностями, мы ставим ценность семьи и дружбы – то, что дорого каждому человеку. Помимо задач по совершенствованию проекта, привлечению партнеров, развитию гольфа как профессионального вида спорта, есть вполне амбициозная цель – мы создаем белорусскую гольф-семью.

Лидия Коткина,
директор гольф-клуба «Минск»



Это книга для тех, кто делает свои первые шаги в гольфе. Она поможет разобраться в том, что собой представляет игра. В чем секрет страстного увлечения этим видом спорта людей разных возрастов и национальностей? Почему в гольф можно играть без судей? Почему гольф считается одной из самых непредсказуемых игр?

В гольфе не существует мелочей, поэтому мы подробно расскажем, какой инвентарь понадобится на разных этапах игры. Выбор, например, из большого разнообразия клюшек, чаще всего строится не только на базовых требованиях, но и на персональных предпочтениях игрока.

Рекомендации по выполнению ударов, правила и техника игры, описанные в последующих главах, – необходимый багаж знаний и для опытных игроков, и для новичков.

В гольфе нет возрастных ограничений, играть можно, начиная с пяти лет. Гольф, совмещающий в себе легкую атлетику, шахматы и стрельбу, помогает развивать такие качества, как настойчивость, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию. Поэтому отдельная глава книги посвящена мини-гольфу – эта миниатюрная версия гольфа, наиболее подходящая для детского и юношеского возраста, а также для всех тех, кто хочет играть в гольф при любой погоде, не покидая пределы города.

В конце мы совершим «путешествие» по Европе и миру – с посещением великих полей, где проходят крупнейшие турниры. Потрясающие пейзажи гольф-полей и свежий воздух, дух соревнований и азарт... Гольф – это страсть, которая может захватить на всю жизнь. Нужно ударить по мячу, ощутить радость попадания в лунку, чтобы это понять. Приглашаем вас окунуться в мир гольфа – и удачи в игре!









ГЛАВА ПЕРВАЯ

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИГРА



Гольф – это игра, цель которой – выполняя удары разными клюшками, «провести» мяч по специально подготовленному участку поля и загнать его в вырезанное в траве отверстие, которое называется лункой, затратив на это как можно меньше ударов. Партия, которую в гольфе называют раундом, обычно состоит из 18-ти лунок (реже – из 9-ти).

Игра практически не имеет ограничений и противопоказаний – ни по возрасту, ни по состоянию здоровья. Она включает в работу мозг (важно логически мыслить, составляя стратегию игры), обеспечивает отличную нагрузку почти на все мышцы, при этом не сильно выматывает. Кроме того, раунд гольфа – это прекрасная возможность провести время на свежем воздухе, в окружении живописных пейзажей.

Гольф – в числе немногих видов спорта, которые позволяют общаться с партнерами-соперниками не до или после, а непосредственно в процессе игры. Компанию в игре может составить кто угодно – и маленький ребенок, и умудренный жизненным опытом игрок. Даже в одиночестве, наедине с самим собой, вам будет комфортно: чистый воздух и неспешный характер игры помогут отдохнуть от суеты будней, привести в порядок мысли и чувства.

ГЛУБОКИЕ КОРНИ ИСТОРИИ

До сих пор не существует единого мнения, где именно зародился гольф. Считается, что его прародителями могли быть и древнеримская паганика, и китайская чуйван. Во многих странах континентальной Европы были популярны игры с мячом и клюшкой, но в таком виде, как он существует сейчас, гольф появился в Шотландии в середине XIV века. А первыми игроками были пастухи, которые, используя посох, загоняли камешки в кроличьи норы.

Первое печатное упоминание о гольфе – парламентский указ короля Шотландии Якова II в 1457 году о запрете гольфа. Правительства волновало, что большинство его воинов оттачивало удары в гольф, вместо того, чтобы практиковаться в стрельбе из лука.

Из увлечения простолюдинов гольф в XVI веке превратился в аристократическую забаву, которой увлекались члены королевской семьи, знатнейшие особы.

Эпохальной датой в истории гольфа стал 1744 год. Именно в это время был создан первый гольф-клуб – The Gentlemen Golfers of Leith в Шотландии. Его руководство выступило с инициативой проводить ежегодные состязания с вручением призов, а городской магистрат шотландской столицы Эдинбург утвердил первые писанные правила игры в гольф.

В 1764 году Уильям Сент-Клер, капитан клубов любителей гольфа в Лейте и Сент-Эндрюсе, предложил общее число лунок свести до 18. С тех пор это число стало стандартным.

В 1766 году создается первый гольф-клуб за пределами Шотландии – лондонский Royal Blackheath. Затем клуб для гольфистов появился в индийском городе Бангалор, чуть позже – в Калькутте. Таким образом, в начале XIX века гольф выходит на международную арену, в 1890-х годах были построены поля и в странах Дальнего Востока – Гонконге и Таиланде.



В конце XIX века гольф приходит в Америку. Джон Рейд, Роберт Локхард и Уилли Данн – в числе первых эмигрантов из Шотландии, проповедовавших в США игру в гольф. Они задали направление, и вскоре сотни шотландцев приехали в Америку обучать ее жителей игре в гольф, строить новые поля и обслуживать их, изготавливать клюшки. Поражают цифры: в 1896 году в США было 80 полей, а в 1900-м их количество выросло до 982!



СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА.

Первоначально гольфисты играли в своей повседневной одежде: мужчины – в галстуках и узких твидовых пиджаках, женщины – в шляпках и длинных юбках. Современная одежда не сковывает движения игрока при ударе.

ТРАДИЦИИ ГОЛЬФА

На протяжении десятилетий гольф остается верным своим традициям, которые делают его непохожим ни на один другой вид спорта. Эта одна из немногих игр, которая в отсутствии арбитров на поле основывается на порядочности и честности самих игроков.

Соблюдение этикета в гольфе определяют правила. Согласно им, к соперникам нужно относиться с уважением, нельзя становиться на их линию патта (воображаемая прямая линия – от мяча до лунки) или отвлекать в тот момент, когда они выполняют удар (не мешать разговорами, лишними движениями, ненужным шумом). Игрок группы всегда может прийти вам на помощь, если нужно обслужить

флажок. Среди других правил – устранять следы от мяча или углубления от старых лунок на грине, разравнивать за собой песок на бункере и так далее.

Если игрок совершает какое-то нарушение, он открыто это признает. Такова традиция. История гольфа хранит немало тому примеров. Например, обладатель Большого Шлема, легендарный американский гольфист Бобби Джонс проиграл звание чемпиона Открытого Чемпионата США 1925 года за то, что наказал себя штрафом в один удар. Когда он играл 11-ю лунку, его клюшка скользнула по траве, что вызвало легкое, едва заметное движение мяча. Ни судьи, ни его соперник Уолтер Хеген этого не видели.



В 1900 году гольф впервые был включен в программу Олимпийских игр, позже гольфисты соревновались за олимпийские медали два раза – в 1904 и 2016 году.

Прежде чем гольфист подписал протокол результатов, судьи спорили с ним, но Джонс настаивал, что нарушил правило – положение мяча было изменено. «Существует только один способ игры», – сказал Джонс о честности в гольфе.

Таким образом, в гольфе издавна культивируются такие очевидные ценности, как честь и правила хорошего тона.



РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Гольф неспроста считается самой справедливой игрой: будучи начинающим игроком, вы имеете все шансы обыграть игрока со стажем, что практически невозможно в других видах спорта. Система игры с гандикапом означает, что на одном и том же поле, по одинаковым правилам, в один день новичок может соревноваться с мастером. Согласно этой системе, игрок более высокого уровня уступает определенное количество ударов своим менее опытным соперникам. Писатель А. А. Милн говорил: «Гольф – это лучшая игра в мире для тех, кто плохо играет, потому что больше всего очков форы получает плохой игрок».

Если ранее гольф считался игрой для избранных, то сегодня социальные, экономические и даже географические границы разрушаются. Поля для гольфа есть во всех уголках земного шара: от Бермудских островов до Пекина, от Берлина до Буэнос-Айреса. В Объединенных Арабских Эмиратах в гольф играют на зеленых оазисах посреди пустыни, в Центральной Африке – на почве, состоящей из смеси нефти и песка. В Исландии и Гренландии игроки пользуются цветными мячами, которые видны на снегу.

Гольф открыт для всех, кто соблюдает этикет игры и ее правила. В гольфе можно встретиться абсолютно с любым соперником и получить истинное удовольствие от спортивной борьбы.



ПСИХОЛОГИЯ ГОЛЬФА

Представьте себе игру, которая длится от четырех до шести часов. За одну партию гольфист проходит 18 лунок с общей дистанцией 10–15 километров со снаряжением в тележке или сумке за плечами весом около 15 килограмм. Это ли не настоящее испытание духа и силы воли, концентрации ума и тела.

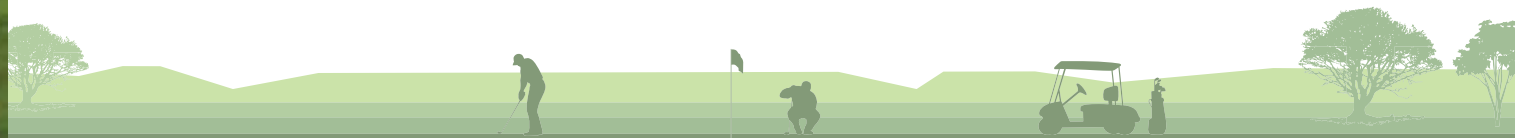
Среди гольфистов много политиков, представителей бизнеса, тех, кто терпеливо день за днем идет к своей цели. На поле у гольфиста достаточно времени и возможностей за один раунд проанализировать и понять игру своего соперника, наладить с ним связь. Провести переговоры в свободной форме, обсудить детали, взвесить риски. А для тех, кто ценит свое время, так и заключить взаимовыгодную сделку.

Гольф – игра, в которую в значительной степени играют головой. Это интеллектуальный вид спорта. Каждый свой подход стоит хорошенько обдумать, прежде чем ударить по мячу ибо гольф – непредсказуемый вид спорта. Поле – оно живет и дышит, меняется в зависимости от времени суток и погоды... Сегодня игрок блестяще выбивает мяч из неудобного положения, а завтра, казалось бы, без видимых причин его мяч летит в кусты или воду. Неудачная партия в гольф может повергнуть в отчаяние. Когда случаются неудачи во время соревнования, сознание часто начинает концентрироваться на отрицательных факторах, и игра может пойти еще хуже. Поэтому так важно не терять самообладание. Правильно настроиться. Абстрагироваться от негативных эмоций, и продолжать играть на глазах у десятков-сотен зрителей, не смотря ни на что. Как говорил один из лучших спортсменов в истории гольфа Джек Никлаус: «Уверенность является самым важным фак-



тором в этой игре, и независимо от того, каким великим талантом наградила вас природа, есть только один способ приобрести и сохранить это качество: работать».

В жизни каждого гольфиста случаются дни, когда игра «не идет», мяч не слушается, не удается сконцентрироваться. И так может продолжаться какое-то время... В отчаянии игрок дает себе обещание больше никогда не выходить на поле, не брать в руки клюшку, но один удар – точный, завораживающий – вызывает такой душевный подъем, что покорять лунки хочется снова и снова. Это магия гольфа, вкус игры – в желании бесконечно совершенствоваться. В этом волнующем ощущении кроется еще одна прелесть гольфа.







Golf House

ГЛАВА ВТОРАЯ ГОЛЬФ-СНАРЯЖЕНИЕ



Поле для гольфа, по-настоящему, должно формироваться несколько десятков лет, чтобы гармонично вписаться в окружающий ландшафт и выглядеть так, будто создано самой природой. Некоторые старые поля, такие как столетнее Сент-Эндрюс в Шотландии, подверглись изменениям, следуя прогрессу в области ухода за почвой и землей. Игра также смогла продвинуться вперед, благодаря технологическим новшествам в создании снаряжения.

Клюшки с титановой головкой (драйвером) у профессиональных гольфистов появились в 90-е годы XX века, а на смену традиционному мячу с резиновой обмоткой пришел многослойный мяч с твердым ядром.

Сегодня усилия игроков призвано облегчить множество современных гаджетов – начиная от наводящих при помощи лазера приспособлений для паттинга до гольф-навигаторов. Богатый выбор – прекрасная возможность подобрать такое снаряжение, которое максимально удовлетворит личные требования игрока.

КЛЮШКИ

Существует 29 типов клюшек, они различаются по весу, длине и углу, под которым наносится удар по мячу. Чем больше номер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. В одной игре максимально можно использовать только 14 клюшек.



Драйвер – самая большая, длинная и мощная клюшка, сделанная из стали, титана и облегченных композитных материалов. Клюшка предназначена для самого дальнего удара (как правило, первого).

У нее большая головка с маленьким углом наклона. Удар по мячу этой клюшкой выполняется не с земли, а с колышка-ти (подставки из дерева или пластмассы), которую устанавливает сам игрок.

Большинство гольфистов используют драйвер с увеличенной титановой головкой объемом в диапазоне 400–460 куб.см. Такой размер придает уверенность при адресации мяча на дальние расстояния.

Спортсмены, стремящиеся достичь дальности удара, пользуются драйверами едва ли не для 14 ударов с площадки-ти на поле с 18 лунками.



Вуд («wood» с англ. «дерево»). Клюшка оснащена большой головкой и предназначена для дальних ударов. Раньше головка данной клюшки изготавливалась из дерева, но в настоящее время используются металлические сплавы на основе титана.

Удар вудом производят в большинстве случаев с низкой травы, иногда — с колышка-ти. Большинство гольфистов считает, что легче играть фервейными вудами, чем длин-

ными айронами, и это отчасти потому, что сметающий тип свинга вудами с широкой подошвой менее требователен к игроку, нежели нисходящие удары айронами.



Вейдж. Ключка используется для выполнения ударов на короткие расстояния и выбивания мяча из песочной «ловушки» (бункера). Так, для выбивания мяча из песка существует ключка с утяжеленной подошвой под названием сэнд-вейдж. Причем удар следует наносить не собственно по мячу, а по песку перед ним.

Если необходимо, чтобы мяч пролетел по высокой траектории на небольшое расстояние, используется питчинг-вейдж, т.е. «клин». Угол наклона у таких клюшек составляет 48–64 градуса.



Айрон — ключка с плоской металлической головкой. Предназначена для выполнения ударов на средние или короткие расстояния. Удар этим снарядом может выполняться как с высокой, так и с низкой травы. Целью обычно служит зона грин, где находится лунка.

Айроны — самая крупная и важная часть инвентаря гольфиста. Как правило, комплект айронов состоит из девяти клюшек, семь из которых имеют номера от 3 до 9.

На рынке существуют головки айронов с полостью и плоским лезвием. Чтобы не ста-

вить спортсменов перед трудным выбором, производители клюшек предлагают два варианта в одном комплекте.



Клюшки-гибриды (спасатели) представляют собой среднее между вудами и айронами. Форма головки у гибрида чем-то напоминает форму головки вуда, но более узкая. Угол наклона ударной поверхности этих клюшек колеблется в диапазоне от 18 до 27 градусов. Используются гольфистами, которым сложно играть длинными айронами (например, № 3 и № 4). Их конструктивные особенности служат для возвращения мяча в игру из некоторых сложных ситуаций, например, позволяют выполнять удары из высокой травы.



Паттер — ключка с легкой головкой для игры на грине и нанесения патов — катящихся ударов, которыми мяч забивается в лунку. Задача у гольфиста непростая, ведь грин — не идеально ровная поверхность, эта зона зачастую имеет очень сложный рельеф, на котором предугадать увод мяча от заданной траектории бывает сложно. Поэтому современные паттеры имеют самые разнообразные и замысловатые формы головки, разметку в виде линий, точек, стрелок и треугольников для того, чтобы помочь гольфистам ориентировать ударную поверхность по направлению к лунке.

Каждая из перечисленных групп может насчитывать несколько клюшек, которые нумеруются. Между двумя идущими подряд номерами снарядов имеется разница в длине удара, которая составляет около 10 метров.



Новички могут пользоваться половинным набором клюшек — его более чем достаточно для выполнения широкого диапазона ударов в большинстве ситуаций. Обычно такой набор состоит из вудов №1 и №3, айронов под номерами 3, 5, 7 и 9, а также паттера.





ШАФТ.

Шафты выпускаются пяти степеней гибкости по мере возрастания жесткости: дамские – Ladies (L), любительские – Amateur (A), регулярные – Regular (R), жесткие – Stiff (S), сверхжесткие – Extra Stiff (X).

Лофт драйвера. Лофт – угол, под которым поверхность головки клюшки бьет по мячу, чтобы поднять его вверх. Лофт ударной поверхности драйвера должен соответствовать типу игрока. Сильные профессионалы и чемпионы могут применять очень крутой лофт порядка пяти градусов, потому что скорость их свинга превышает 190 км/ч, благодаря чему возникает добавочная подъемная сила при соприкосновении с мячом. Юниоры, пожилые игроки и женщины при скорости свинга менее 130 км/ч (80 миль/ч) могут увеличить расстояние удара только при помощи лофта не менее 15 градусов, что формально является скорее вудом, чем драйвером. Величина лофта – от 9 до 11 градусов.

Роль shaft. Головка и рукоятка клюшки соединяются shaft – стержнем, выполненным из алюминия, металла или углепластика. Лучшие shaftы обладают такой гибкостью, которая сводит замедление к минимуму, чтобы избежать потери энергии и уменьшения дальности удара.

Опытные игроки предпочитают пользоваться айронами со стальными shaftами – они обеспечивают большую стабильность головкам клюшек при контакте с землей в момент удара по мячу, что способствует большей точности и контролю дальности ударов. В то время как айроны с графитовыми shaftами пользуются популярностью у новичков.

Не гадайте, а пробуйте. За покупкой первой клюшки отправьтесь в большой магазин гольф-инвентаря или на специальную тренировочную площадку (драйвинг-рейндж). Попросите, чтобы вам дали для пробы 6-й айрон с shaftами различной жесткости: регулярный (R) и жесткий (S).

Чем агрессивнее ваш свинг и чем быстрее скорость головки клюшки, тем более жесткий shaft (S) может подойти. Вы должны сами почувствовать, клюшку с каким shaftом вам легче контролировать. Определившись с жесткостью, вы можете приобретать все остальные клюшки с таким же shaftом.

Подгонка клюшки. В последние годы производители гольф-инвентаря стали выпускать клюшки (преимущественно драйвера, вуды, гибриды) со съемной головкой. Буквально за несколько секунд гольфист при помощи специального ключа может сменить угол наклона (лофт или лай) клюшки и поменять shaft (когда он сломан или нужна другая его жесткость). Также встречаются модели со сменными грузами, вкручивающиеся прямо в головку клюшки. Они позволяют добавлять или убавлять вес и смещать центр тяжести в самой головке. Таким образом, игрок в гольф может подогнать клюшку под себя сразу по нескольким параметрам и добиться определенных целей. Например, немного избавиться от сильного вращения мяча при ударе (слайса или хука), добавить дальности удара, улучшить контакт с мячом.





КЛЮШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Существуют клюшки, изготовленные специально для детей. Помимо гибких рукояток (их можно согнуть руками), большинство компаний производит детские клюшки с более легкими головками. Вес клюшки должен подходить возрасту. Если клюшка чрезмерно тяжела, маленькому игроку придется делать усилие при замахе клюшкой. Более тонкие рукоятки положительно повлияют на игру ребенка.



МЯЧИ

Другая важная часть инвентаря для гольфа — мячи. Мяч должен иметь следующие характеристики: диаметр не менее 4,27 см, вес в пределах 41–46 граммов, на поверхности — 300–500 впадинок. Впадинки улучшают обтекание мяча воздухом в полете, снижают сопротивление воздуха и обеспечивают большую дальность удара. Изготовители экспериментируют с формой и количеством впадинок. Правило гласит: чем больше впадинок, тем выше летит мяч. На практике мяч со многими впадинками летит слишком высоко в ущерб длине удара.

Начальная скорость мяча после удара может достигать 200 км/ч.

Число ямочек, их форма и расположение влияют на дальность полета, хотя общие результаты зависят от трех факторов: скорости, с которой мяч покидает головку клюшки, угла вылета мяча и степени его вращения.

Во время тренировок и игр используются разные мячи. Основное их отличие заключается в том, что мячи для игр пронумерованы — это делается для того, чтобы не возникало путаницы. Тренировочные мячи имеют черную полосу, что делает их более заметными.

Рассматривая мячи для гольфа, следует упомянуть о показателе «компрессии» — уровне деформации мяча при ударе. Ее условная величина варьируется от 0 (мяч сильно деформируется при ударе) до 200 (мяч не деформируется при ударе). Большинство мячей имеют компрессию 80–100 (сжимаются на 2–3 мм при ударе).

По внутреннему устройству мячи могут состоять из одного, двух, трех и более слоев-компонентов:

- **Однослойные мячи** из-за своей невысокой стоимости идеально подходят для тренировок начинающих игроков.

- **Двухслойные мячи** состоят из твердого ядра и тонкой жесткой оболочки. При низкой стоимости эти мячи сочетают долговечность и дальность полета, поэтому пригодны для большинства гольфистов.

- **Трехслойные мячи** имеют намотку из эластичной нити поверх упругой или гелеобразной сердцевины. Такие мячи могут быть очень сильно закручены, иногда это очень выгодно для спортсменов — дает возможность формировать удары и более эффективно управлять поведением мяча на грине.

- **В четырехслойных мячах** существует дополнительный слой между оплеткой и оболочкой. Потенциал таких мячей могут раскрыть только профессионалы.

Как и в ситуации с клюшками, подбор мячей требует внимательного отношения, а зачастую — совета специалиста и тестирования.



ПОЛЕТ МЯЧА.

Мяч реагирует на обратное и боковое вращение, которое игрок естественным образом передает ему с помощью удара. Стиль свинга зависит от скорости гольфиста, движения его рук и угла удара.





КОЛЫШЕК-ТИ

Колышек-ти — важное вспомогательное приспособление в гольфе, которое используется для поднятия мяча над землей. При первом ударе ти способствует более чистому и полному контакту головки клюшки с мячом.

Ти обычно делают из дерева или пластика, для замерзшего грунта используют ти из резины. Некоторые компании начинают изготавливать колышки из биоразлагаемых материалов, чтобы игрок не беспокоился о колышках в случае потери.

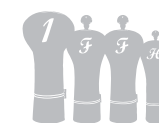
СУМКИ И ТЕЛЕЖКИ

Размеры современных сумок колеблются от тонких «пеналов», предназначенных для половинного комплекта, до бэгов большого диаметра с разными отделениями полной длины, чтобы было удобно достать любую клюшку.

Поскольку во время игры приходится проходить длительные расстояния, а сумки с клюшками весят от 10 до 20 кг, гольфисты пользуются ручными тележками, а также тележками с электромотором. Последние управляются портативными пультами — они не только освобождают руки игрока, но и избавляют его от проблем с осанкой, которые возникают при переносе тяжестей.

Радиоуправляемые тележки — отличный вариант для тех гольфистов, которые не могут позволить себе услуги помощников — кедди.





ЗАЩИТА ДЛЯ КЛЮШЕК.

Паттер – одна из самых деликатных клюшек в сумке, которая требует особой защиты, равно как и большая головка и графитовый shaft драйвера. Поэтому для защиты от повреждений целесообразно использовать специальные чехлы.





ОДЕЖДА

Вся одежда гольфиста должна соответствовать правилам этикета, принятым в большинстве гольф-клубов.

- Базовые элементы гольф-гардероба: рубашка-поло с короткими или длинными рукавами и хорошо скроенные брюки. Женщинам вместо брюк можно носить юбку.

- В жаркую погоду и мужчинам, и женщинам можно играть в аккуратно скроенных шортах длиной приблизительно до колена.

- Обязательным условием выхода на поле также является специальная обувь для гольфа – с мягкими (чтобы не повредить дерн) шипами или рифленой подошвой.

- Игра в гольф предполагает длительное пребывание на солнце. Гольфисту пригодится шляпа или бейсболка с достаточно широкими полями или козырьком (но ношение бейсболки козырьком назад считается дурным тоном).

- На гольф-полях запрещается играть в джинсах. Штаны камуфляжной расцветки, футболки без воротников, пляжные шорты, спортивные штаны также не допускаются. На рубашках не должно быть крупных принтов и аппликаций.

- Женщинам запрещается носить топы на бретельках и рубашки с большим вырезом.

- На гольф-поле недопустимы сандалии, шлепанцы, туфли, футбольные бутсы.

- Рубашка всегда должна быть заправлена, а брюки, юбку или шорты обязательно нужно носить с ремнем.





ЗАЩИТА ГЛАЗ.

Специальные спортивные очки, оправа которых выполнена из безопасного пластика (при повреждении не образует осколков), призваны надежно защитить глаза во время игры. При необходимости играть лицом к солнцу очень пригодятся качественные солнцезащитные очки.



Одежда гольфиста – умеренно свободная, не сковывающая движения при выполнении размашистых ударов. Для ненастной погоды используется одежда из водонепроницаемых «умных» материалов – они не пропускают дождевые капли, но не задерживают пот. В перечень нужных деталей входят съемные рукава, малозумные ткани, эластичные вставки в одежду (для большей гибкости при выполнении свинга). Дождь может застигнуть во время игры, поэтому так важно иметь при себе прочный зонт.

В среднем раунд игры в гольф длится от трех до пяти часов. Переходы на длительные расстояния (каждый 18-луночный раунд – это 8–9 км), большая нагрузка на скручивание, когда весь вес тела сосредотачивается на левом канте левого ботинка, воздействие влаги по несколько часов подряд, песок, колючие кустарники, острые стебли травы – все эти испытания приходится выдерживать гольф-обуви. Поэтому так важно выбирать качественную обувь с «умной» в технологическом отношении подошвой.



СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ КИСТИ.

Перчатки для гольфа не только предотвращают появление мозолей на руках, но в то же время помогают усилить хват, обеспечивают максимальный контакт с рукояткой клюшки и снимают напряжение в руках. Как правило, гольфист использует одну перчатку (для правой руки – на левой руке, для левой – на правой). В основном их делают из тонкой лайки или синтетических материалов.





ГЛАВА ТРЕТЬЯ
ОСНОВЫ ИГРЫ



Гольф – это не только поставленный удар и освоенная техника, это, в первую очередь, психологическая борьба, как с соперником, так и с самим собой. В этом виде спорта существует большое разнообразие форматов и способов игры, что придает дополнительную остроту соревнованиям. Например, можно играть в турнире в индивидуальном или командном формате, а можно сражаться один на один с любым соперником.

В гольфе существуют два основных формата игр – матч-плей и строук-плей. Первый представляет собой матч, в котором основой подсчета очков становятся лунки, а второй – соревнования на счет, где фиксируется количество ударов.

Помимо основных видов игры есть масса популярных вариантов официальных и неофициальных соревнований.

ФОРМАТЫ ИГРЫ

Существует 29 типов клюшек, они различаются по весу, длине и углу, под которым наносится удар по мячу. Чем больше номер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. В одной игре максимально можно использовать только 14 клюшек.

МАТЧ-ПЛЕЙ

Этот вариант игры представляет собой турнир между двумя командами, который проходит в течение заранее определенного раунда. Очки считаются по лункам, то есть выигрывает та команда, которая загнала мяч, затратив меньше всего ударов. Матч считается выигранным, когда команда ведет с преимуществом в большее количество лунок, чем их осталось сыграть.

При этом положение команд определяется исходя из числа пройденных и непройденных лунок: например, команда «ведет столько-то лунок», команды «идут ровно», «столько-то лунок остается». Положение, при котором у одной из команд перевес, равный оставшимся лункам, именуется дорми.

Если игра проводится с учетом гандикапа, побеждает команда с самым маленьким счетом.

ВИДЫ МАТЧЕВОЙ ИГРЫ:

Сингл – одиночный матч, в котором два игрока соревнуются друг с другом;

Форсом – игра ведется в формате 2 на 2 с одним мячом, а удары выполняются по очереди. По договоренности один игрок в каждой паре играет с площадки-ки на нечетных лунках, а второй – на четных;

Трисом – то же, что форсом, но играет «один против двух» с использованием одного мяча;

Трибол – три участника ведут матч, сражаясь друг с другом. При этом каждый из спорт-сменов проводит по две игры со своим одним мячом;

Бестбол – один спортсмен пытается переиграть лучшие результаты двух-трех игроков;

Форбол лучший мяч – игра проходит в формате 2 на 2, каждый из партнеров играет собственным мячом. На каждой лунке в зачет идет лучший результат из двух.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОКОВ.

Соперником называют игрока в соревновании на счет.

Коллега-соперник – это любое лицо, с которым вы играете в вашей группе.

Партнер – игрок, который играет в одной команде с вами.

Противник – лицо (или лица), против которых вы играете в формате матчевой игры.



СТРОУК-ПЛЕЙ

В соревновании с подсчетом очков победителем выходит спортсмен, сыгравший определенный заранее раунд с минимальным количеством ударов. При учете гандикапа лучшим становится участник с самым наименьшим «чистым» результатом, полученным в течение раунда. В соревнованиях на счет выделяют три варианта: богги, пар и стейблфорд. Счет в первых двух видах ведется, как в матчевой игре – по пройденным лункам. Каждая лунка, на которой участник не показывает необходимого результата, считается проигранной.

Победителем в игре считается участник, добившийся положительного результата на большем количестве лунок. В итоге побеждает спортсмен, прошедший максимальное количество лунок с положительным результатом.

В формате стейблфорд побеждает игрок, набравший большее количество очков. Подсчет очков в стейблфорде выполняется следующим образом:

- Участник, ударивший мяч на два или более раз выше, чем пар, получает 0 очков.
- При одном «лишнем» ударе спортсмен получает 1 очко.
- Игрок, показавший результат равный пару, присваивает себе 2 очка.
- Если участник справился с задачей за один удар меньше, чем пар, он получает 3 очка.

И так по нарастающей: чем меньше ударов потребовалось спортсмену на лунке, тем больше очков он зарабатывает.



НЕОФИЦИАЛЬНЫЕ ФОРМАТЫ ИГРЫ

Не меньшей известностью могут похвастаться неофициальные варианты соревнований – скрембл, амброуз или гринсом, также довольно распространены патсом, стринг, чепмен, скинз или флаговый турнир. Внешне схожие, эти форматы отличаются друг от друга порядком действий и системой штрафов.

- В **скрембле** каждый представитель команды, состоящей из 2, 3 или 4 участников, делает первый удар на каждой лунке. Лучший результат определяют сами спортсмены и продолжают игру с той точки, где оказался мяч лучшего участника. Соревнования продолжают до тех пор, пока лунка не сыграна до конца.

- **Амброуз** похож на скрембл, но с использованием нетто-счета – «чистого» счета с учетом гандикапа. Для установления «чистого» счета группы от общего количества очков отнимается командный гандикап, который определяется по формуле: сумма гандикапов всех представителей команды делится на удвоенное количество спортсменов.

- **Скинз** – вариант матч-плея, в котором на каждую лунку приходится заранее установленное количество очков или определенная сумма денег. Чтобы получить этот «приз», нужно показать лучший результат на лунке. В случае, когда два и больше игроков показывают одинаковый максимальный результат, очки и деньги переносятся в следующую лунку. И так до конца игры. Если в финальном раунде несколько участников набирают одинаковую сумму очков, проводится переигровка.

- **Гринсом** являет собой разновидность форсома, в ходе которого оба игрока в каждой команде выполняют по удару с ти, затем выбирается наилучший результат в дуэтах. Участ-



ники, чей мяч оказался худшим, выполняют все следующие четные и нечетные удары на этой лунке соответственно.

- **Патсом** представляет собой комбинацию форматов. Из 18 лунок первые 6 проходят в виде форбола, вторые 6 – гринсома, а заключительные 6 – форсома.

- **Чепмен**, он же пайнхерст, представляет собой вариант форбола, в котором оба игрока команды делают удар с ти одним мячом, затем меняют положение и выполняют удар другим мячом. Выбрав один мяч, которым им предстоит играть весь раунд, они определяют положение и бьют поочередно до закатывания в лунку.

Для каждого из форматов гольфа разработаны свои правила и штрафы за нарушения.



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ.

Как правило, вы отвечаете за подсчет очков вашего противника, а ваш оппонент должен подсчитывать ваши. После каждого раунда вы должны сверить карты друг друга, чтобы убедиться, что счет записан верно. В противном случае, если ваш оппонент сделает ошибку (пусть даже и нечаянно), которая ухудшит ваш счет, то вы должны будете согласиться с ней в конце игры.

КАК ВЕСТИ СЧЕТ ИГРЫ

В отличие от большинства других видов спорта, чем меньше очков вы наберете в гольфе, тем лучше. На первый взгляд, подсчитывать очки в гольфе может показаться простым: ударь по мячу, найди его, ударь по нему еще

раз, и так далее, а затем подсчитай в конце все удары. Тем не менее, есть несколько тонкостей, которые вы должны знать, прежде чем начать играть в гольф и правильно вести счет.

На поле для гольфа имеется 18 лунок с паром 3, паром 4 и паром 5. Пар – это теоретически «идеальное» количество ударов, необходимое для того, чтобы сыграть конкретную лунку. Сумма отдельных паров составляет общий пар поля. Обычно пар поля равняется 72 – например, оно может состоять из четырех лунок с паром 3, четырех – с паром 5 и десяти – с паром 4.

СИСТЕМА ПОДСЧЕТА

Количество ударов по отношению к пару	Название	Описание
-3	Альбатрос	На три удара меньше пара
-2	Игл	На два удара меньше пара
-1	Берди	На один удар меньше пара
E	Пар	Счет равен пару
+1	Богги	На один удар больше пара
+2	Двойной богги	На два удара больше пара
+3	Тройной богги	На три удара больше пара



Счетные карточки в гольфе предназначены для учета результатов игроков во время игры. В них записывается число ударов, которое потребовалось игроку, чтобы загнать мяч в лунку. Общий счет выводится из числа ударов и гандикапа игрока и сравнивается с результатом других игроков для определения победителя. И даже вне соревнований каждому гольфисту не лишним будет вести счетные карточки, чтобы видеть свой прогресс.

1. Название турнира или игры, дата и время старта;
2. Фамилия/имя игрока;
3. Гандикап игрока;
4. Номера лунок;
5. Стартовые позиции для игроков разного уровня (профессионалов, любителей, женщин, детей);
6. Цифры под стартовыми позициями напротив каждой лунки означают дистанцию от площадки-ти до грина;
7. Индекс ударов для определения, когда следует отдавать или получать удары форы. Чем ниже цифра, тем сложнее считается лунка;
8. Пар – нормативное количество ударов, за которое гольфист может попасть мячом в определенную лунку. Пар зависит от лунки, ее протяженности. Чем короче лунка по дистанции, тем ниже пар и наоборот.
9. В этой строке гольфисты записывают результаты пройденных лунок.
10. Здесь записывается сумма результатов

всех лунок, пройденных гольфистом (вначале подсчитывается общая сумма первых 9 лунок, потом – сумма 9 последующих, и в конце – общий результат по 18 лункам);

11. Место для подписи карточки игроком и его маркером;
12. Сюда игрок записывает статистику по прохождению каждой лунки: сколько он сделал удачных/неудачных ударов во время игры

Предупреждение: если игрок и его маркер забудут подписать карту или подпишут ее с неправильным результатом, то игрок будет дисквалифицирован.

Счетная карточка

Tournament:										Dates:									
Player A										1hp		Player C		1hp					
Player B										1hp		Player D		1hp					
Pos.	Rank	White	Yellow	Blue	Red	Score	Index	Player A	Player B	Player C	Player D	Statistics							
								A	B	C	D	W	L	TD	Pts				
1	295	371	310	318	318	8	6												
2	498	443	438	413	390	14	5												
3	153	153	142	184	184	18	3												
4	338	339	349	292	286	6	6												
5	382	358	318	307	307	2	4												
6	343	332	294	294	274	12	6												
7	152	172	140	142	134	16	3												
8	370	341	241	200	294	4	6												
9	473	469	431	421	387	10	3												
OUT	3166	2998	2832	2393	2491		36												
4	6																		
7	8																		
9																			
10																			
11																			
12	439	403	382	374	358	8	4												
13	482	444	431	429	413	9	3												
14	432	425	388	373	331	3	4												
15	463	393	343	311	311	7	4												
16	180	171	158	158	125	13	1												
17	326	536	513	499	645	3	3												
18	378	378	330	296	284	11	4												
IN	3437	3310	2663	2643	2647		36												
OUT	3166	2998	2852	2391	2491		36												
RTOT	6603	6308	5914	5333	5178		72												

Signatures: _____

Player A Player B Player C Player D Marker





СИСТЕМА ГАНДИКАП

Гандикап (handicap) – числовой показатель игровых способностей гольфиста. Гандикап рассчитывается по определенным правилам на основе сыгранных гольфистом раундов при соблюдении определенных требований (квалификационные раунды).

Гандикап игрока равен среднему количеству ударов, которые он сыграл выше пар на поле. Таким образом, игрок, количество ударов которого равно пар, будет иметь гандикап равный нулю. Игрок, который сделает 100 ударов на поле с пар-72 будет иметь гандикап равный $100 - 72 = 28$. В зависимости от страны гандикап может начинаться между 28 и 54.



Любитель, допускающийся к соревнованиям, должен иметь гандикап 36, у профессионалов он равен 0, а у знаменитого гольфиста Тайгера Вудса, например, гандикап составлял минус 7.

Гандикап контролируется гольф-клубами или национальными ассоциациями или федерациями гольфа. В профессиональном гольфе система гандикап не используется, но в других соревнованиях по гольфу эта система является великим уравнилителем. Благодаря ей игроки разного класса получают возможность соревноваться на равных.

Систематический учет гандикапов в Беларуси осуществляет Белорусская ассоциация гольфа, получившая на это полномочия от Ассоциации гольфа Европы.



РАСЧЕТ ФОРЫ

Система гандикап в гольфе была введена в 1911 году, чтобы позволить игрокам разного уровня соревноваться на равных условиях. Зная свой точный гандикап, гольфист может определить значение игрового гандикапа (форы) для поля, на котором играет. Определив фору, вы можете подкорректировать окончательный счет таким образом, чтобы учесть и нивелировать разницу в мастерстве игроков.

Удары форы даются или вычитаются из фактического счета на лунках. Лунки имеют индекс ударов, равный или меньший общему числу положенных ударов. Например, если соперник должен отдать вам четыре удара форы, вы получите эти удары на лунках с индексом ударов от одного до четырех.

Если вам должны отдать восемь ударов форы, то вы получите эти удары на лунках с индексом ударов от одного до восьми.

Индивидуальная матчевая игра. Игрок с низким гандикапом отдает сопернику удары

в количестве три четвертых разницы в гандикапе. Например, в матче между гольфистом с гандикапом 4 (игрок А) и гольфистом с гандикапом 16 (игрок Б) разница в гандикапе составляет 12 и, таким образом, игрок А отдает игроку Б девять ударов форы – то есть три четвертых разницы между их гандикапами.

Форбол лучший мяч. Игрок с самым низким гандикапом из четверых отдает удары остальным трем игрокам в группе в количестве трех четвертых разницы в гандикапах.

Форсом. Команда с более низким общим гандикапом отдает удары форы соперникам в количестве трех восьмых разницы в гандикапах.

Гринсом. Как и при игре в формате форсом, применяется при расчете числа ударов, отдаваемых в игре в формате гринсом.

Стейблфорд. Игроки получают удары форы из расчета $\frac{3}{4}$ их гандикапа.

Богги. Пар поля отдает игроку удары форы в количестве $\frac{3}{4}$ его гандикапа.



СПРАВЕДЛИВАЯ ИГРА.



В гольфе система гандикапов или игры «с форой» получила наибольшее развитие. Гольф-клубы объединяют разных по силе игроков, поэтому клубные соревнования актуально проводить в формате, когда определяется не объективно сильнейший участник, а спортивный результат зависит от того, кто из участников смог сыграть лучше или хуже своего обычного уровня.



ПОЛЕ ДЛЯ ГОЛЬФА

Шедевр ландшафтного дизайна, архитектурного замысла и природы. Поле для гольфа – это не просто площадка для игры, а сложный и весьма технологический комплекс сооружений, который подразумевает специальный рельеф и обязательный дренаж.

Идеально ровная трава без проплешин и сорняков напоминает зеленый ковер. И это неспроста. На гольф-поля высеивают траву, которая быстро растет, отличается устойчивостью к вытаптыванию и скоростью восстановления. А ухаживают за зеленым покровом специально обученные люди – **гринкиперы**.

В мире не существует одинаковых гольф-полей, каждое уникально и особенно. Общее у них – это количество лунок, на стандартном поле их 18, есть также поля и на 9 лунок (в таком случае их проходят два раза). Лунки пронумерованы и размещены на поле в строго определенном порядке. Каждая имеет свою стартовую **площадку-ти**. На ней присутствуют две метки, которые показывают допустимые границы зоны для установки **колышка-ти**.

Поле для гольфа содержит множество различных участков, выполняющих конкретную роль в игре. Высота травы на них колеблется, это сделано для того, чтобы затруднить игрокам прохождение площадки. **Фервей** – участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между **ти** и **грином** – площадкой вокруг лунки круговой или грушевидной формы с самой короткой травой (не более 4 мм).

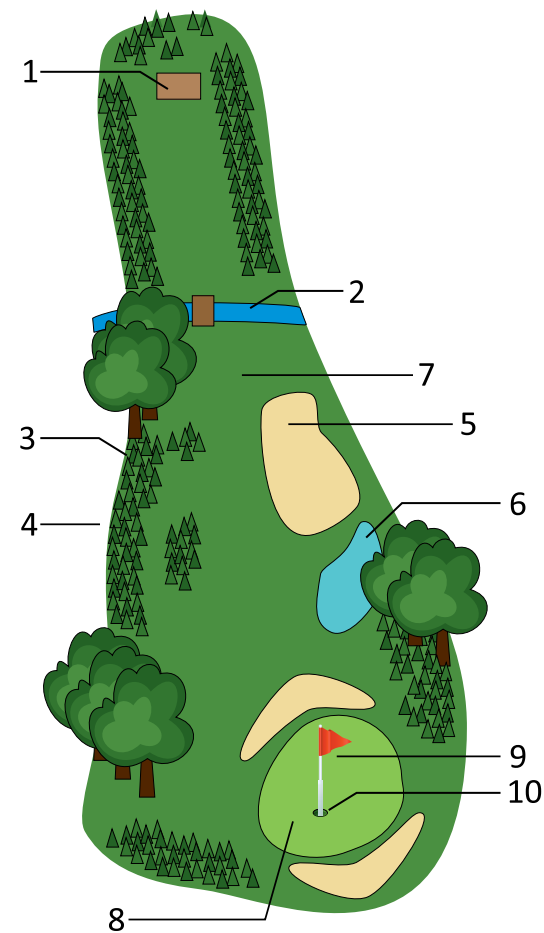


Специально по бокам от фервея находятся участки с высокой травой, которые именуются **рафами**. Мяч, попавший в раф, выбить непросто. Затруднение также вызывает выбивание мяча из песчаной ловушки – **бункера**. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гринами. Участки с песком, водные преграды, кусты, деревья, высокая трава на поле для гольфа призваны усложнить задачу игрока. Кроме этого, в процессе игры могут появиться и свободные помехи – естественные объекты, оказавшиеся на поле – камни, листья, ветки, насекомые и т.д.

Как правило, лунки располагаются в зоне прямой видимости от стартовой площадки

до грина. Но так происходит не всегда, если лунки отклоняются влево или вправо, то такие лунки называются «**левый доглег**» и «**правый доглег**» соответственно. Если направление изгибается дважды, то лунку принято называть «**двойной доглег**». Грин обрамляет «**воротник**» – участок, где трава подстрижена короче, чем на фервее, но выше, чем на грине.

Стартуя с площадки-ти, игрок стремится отправить мяч как можно ближе к грину или фервею, затем – в направлении грина, где находится конечная цель. Для удобства ориентирования лунка помечается флажком.



- 1 – площадка-ти,
- 2, 6 – водные преграды,
- 3 – раф,
- 4 – зона за пределами поля,
- 5 – бункер,
- 7 – фервей,
- 8 – паттинг-грин,
- 9 – флаг,
- 10 – лунка.



Ночной гольф. Технологическое оснащение современных гольф-клубов позволяет насладиться игрой в гольф под лунным небом – подсветка стартовых позиций, дорожек, мячей и флажков на лунках создает на поле особую атмосферу.







ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ТЕХНИКА ИГРЫ



Путь к успеху имеет много составляющих: талант, упорство, труд, смелость... Но всегда в начале большого пути рядом должен быть человек, который поможет сделать первые – правильные – шаги. Начинайте постигать азы игры в гольф с квалифицированным тренером, который объяснит тонкости и составляющие правильного удара, задаст направления, которые вы в последующем будете совершенствовать.

Гольф – уникальная игра. В ней игрок сам себе назначает штраф. Тот, кто выходит на поле, обязан знать Правила и неукоснительно их соблюдать. Это гарантирует получение максимального удовольствия от игры и значительно повышает скорость прохождения поля. Честность – неизменное качество настоящего гольфиста.

В понимании исходной позиции – первого элемента цепи – наиболее применимой сегодня концепцией является идея визуализации правильного свинга в виде плавной «цепной реакции» с перетеканием одного движения в другое. Завершая свинг, важно научиться держать равновесие. Это является естественным окончанием управляемого движения, при котором руки, плечи и туловище действуют согласованно.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХВАТ

Хват – очень важный элемент техники игры. При ударе по мячу мышцы работают на скручивание, что не свойственно обычным движениям человека, а потому правильный контакт рук с клюшкой позволит работать мышцам наиболее эффективно.

У свинга есть два составных элемента: базовый поворот тела и правильный хват с движением кистей руки. Если руки правильно расположить на рукоятке клюшки, можно придать максимальную скорость движению головки клюшки в момент контакта с мячом.



В гольфе наиболее распространены три стандартных варианта хвата:

Бейсбольный хват – это хват, при котором указательный палец левой руки касается кисти правой руки. В захвате клюшки задействованы все пальцы рук, но головку клюшки контролировать сложно.



Сцепленных хват (замок) – хват, при котором мизинец правой руки соединяется с указательным пальцем левой руки. Указательный, средний и безымянный пальцы крепко зажимают ручку клюшки.



Хват с нахлестом – это такое положение рук, при котором мизинец правой руки располагается поверх указательного и среднего пальцев левой руки, а безымянный палец на правой руке соединяется с указательным пальцем левой руки.



КАК ДОБИТЬСЯ ПРАВИЛЬНОГО ХВАТА?

Чтобы в полной мере использовать силу и подвижность кистей рук, нужен такой хват, при котором кисть левой руки может сгибаться и разгибаться, выполняя размашистый удар.

1. Выполнение хвата всегда начинается с расположения левой руки. Рукоятка клюшки должна располагаться на ладони по диагонали.
2. Средний и безымянный пальцы, а также мизинец сжимают верхнюю часть рукоятки, которая выступает из руки наружу примерно на 2,5 см, что обеспечивает надежность хвата. Большой палец располагается на рукоятке клюшки.
3. Правая рука участвует в хвате таким образом, чтобы левая и правая рука слу-

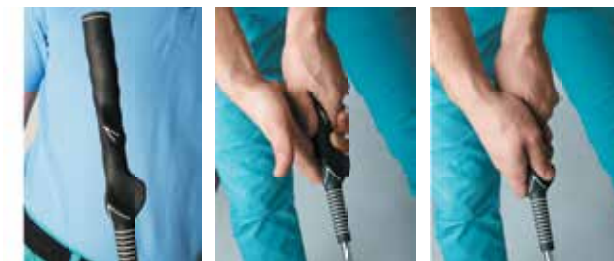
жили дополнением друг друга. Правая ладонь удерживает клюшку, рукоятка которой располагается диагонально вдоль пальцев.

4. При обхвате правой рукой большой палец левой руки должен скрываться под выпуклой подушечкой основания большого пальца. Острие буквы «V», которая образуется пальцами правой руки, направлено между подбородком и правым плечом игрока.

Удобно сжав пальцами рукоятку, вы сможете ощущать в руках вес головки клюшки. Хват должен быть крепким, но не слишком сильным, чтобы не вызвать напряжения в руках и предплечьях. Это дает возможность управлять клюшкой и контролировать скорость, которую она развивает.

РУКОЯТКА-ТРЕНАЖЕР.

Для лучшего запоминания правильного хвата новички могут использовать специальный тренажер. Литая рукоятка с выступами обеспечивает правильное и более естественное расположение рук.



Часто гольфисты совершают ошибку, держа клюшку слишком сильным хватом, когда кисти повернуты в сторону дальней ноги или слабым – в сторону ближней к цели. В результате этого мяч улетает значительно левее или правее цели, так как в момент маха кисти рук приходят автоматически в естественное положение и головка клюшки может закрываться или открываться.





СТОЙКА

Стойка, которую гольфист занимает при подготовке к каждому предстоящему удару, призвана решать следующие задачи: подготовка тела к выполнению технического действия (свинг), прицеливание, задание траектории движения клюшки. Таким образом она способна предопределить точность удара и дальность полета мяча, как бы заранее программируя четкость и стабильность его выполнения.

Поэтому стойка гольфиста при подготовке к удару не менее важна для достижения стабильного результата, чем исходные положения атлетов других видов спорта – будь то стойка бейсболиста для отбивания мяча битой, стойка теннисиста перед подачей, стойка легкоатлетов перед метанием молота, диска, ядра и т.п. Но если спортсмены в перечисленных видах спорта часто имеют право на дополнительную попытку, то гольф своим участникам такого шанса не представляет. Вот почему игроки в гольф вынуждены дорожить каждым ударом – и вот почему так важна подготовка к этому удару.

Как занять правильную стойку перед ударом с полной амплитудой (полный свинг):

1. Встаньте прямо, держа клюшку перед собой на уровне груди любым удобным для вас хватом.
2. Расположите ноги на ширине плеч, чтобы чувствовать себя устойчиво, и слегка согните их в коленных суставах для амортизации.
3. Сохраняя спину прямой, слегка начинайте подавать верхнюю часть туловища (плечевой пояс) вперед, одновременно опуская клюшку к земле.



4. Установите клюшку перед собой на землю, расположив руки в свободном, отвесном положении относительно земли. Вес тела распределите по стопам равномерно и вы добьетесь лучшей устойчивости. В этом положении намного легче переносить вес тела во время свинга.



ПОЛОЖЕНИЕ МЯЧА.

Мяч находится на одинаковом расстоянии между левой и правой стопой гольфиста при использовании айронов. Он смещается к левой ноге (правосторонняя стойка) при использовании клюшек с большей длиной и меньшим углом наклона ударной поверхности (гибриды, вуды, драйверы). Так мяч получит оптимальный начальный угол вылета и направление полета.



ПОДГОТОВКА К СТОЙКЕ.

Спина в стойке должна быть прямой. Проверить себя можно, например, приложив клюшку к позвоночнику.



СТОЙКА ПРИ ИГРЕ АЙРОНОМ

Чем короче вы используете айрон, тем сильнее приходится наклоняться, чтобы поставить клюшку на землю.

Согнув колени, наклоняйтесь вперед от бедра, пока подошва клюшки не окажется на уровне грунта. Так устанавливается правильное расстояние до мяча, с которого вы можете выполнить надежный свинг.

Предплечья свободно свисают вниз, руки находятся непосредственно под подбородком.

Когда головка клюшки лежит на уровне грунта, shaft естественным образом оказывается под необходимым углом наклона.



СТОЙКА ПРИ ИГРЕ ДРАЙВЕРОМ

При игре клюшкой с более длинным shaft мяч находится немного дальше от игрока. Держа клюшку правильным хватом и удобно вытянув руки, слегка наклоняйтесь вперед от бедра, пока головка клюшки не окажется на земле. Плечи располагаются немного впереди носков, руки прямые, спина выпрямлена, подбородок слегка приподнят. Так как драйвер – клюшка длинная, для сохранения баланса и устойчивости стойку делаем более широкой, сдвинув правую ступню. Мяч должен располагаться напротив пятки левой ноги.



ПРИЦЕЛИВАНИЕ

Прицеливание – правильное направление ударной поверхности клюшки на цель. Если клюшка или ваше тело расположены неправильно, то мяч не полетит в желаемом направлении, даже если удар был выполнен идеально.

Необходимо расположить ударную поверхность клюшки позади мяча точно на линии предстоящего удара. Клюшка должна находиться точно позади мяча ударной поверхностью к лунке.

Оцените цель, чтобы создать живой образ предполагаемого удара. Вы должны определить, какой удар вам подойдет в конкретной ситуации. Держите его в голове.

1. Всегда начинайте свои рутинные действия позади мяча, чтобы линия прицеливания у вас полностью находилась в поле зрения.
2. Соедините воображаемой линией цель и мяч, определив тем самым линию прицеливания, которая станет ориентиром для последующего расположения клюшки и частей тела.
3. Подойдите к мячу с удобной стороны для удара и установите сначала клюшку за мячом так, чтобы ее лицевая часть смотрела точно на цель, то есть была перпендикулярна к линии прицеливания.
4. Займите стойку, расположив плечевой пояс, бедра и стопы ног параллельно линии прицеливания. Поставьте ноги на удобную для поддержания равновесия ширину и удостоверьтесь, что ваше туловище расположено параллельно линии мяч – цель.

5. Установив контакт с целью, взаимодействуйте с ней вплоть до завершения свинга.

Правильное прицеливание вселяет уверенность, необходимую для удачного свинга.

ЧЕТКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ НОГ.

Представьте прямую линию, проходящую через носки ног параллельно линии мяч – цель





ПОСТРОЕНИЕ СВИНГА

УДАР АЙРОНОМ

Айроны – клюшки для обеспечения верного направления. Надо чувствовать вес головки клюшки во время выполнения свинга в 3/4 оборота с радиусом, определяемым левой рукой при повороте верхней части тела.

1. Правильная исходная позиция

Наклонитесь от бедра, сохраняя колени присогнутыми, ноги на ширине плеч. Спина прямая, плечи немного впереди носков, вес тела равномерно распределен по ступням. Руки прямые, свободно свешиваются от плеч вниз. Головка клюшки располагается по центру.

2. Начало движения

При отводе клюшки свинг начинается с движения левого плеча и рук. Кисти еще

пассивны и не подключаются. Старайтесь проследить за сохранением треугольника, образованного руками и плечами, левая рука постоянно выпрямлена (это один из самых важных моментов в технике данного удара). Клюшка становится параллельна линии замаха, левое колено естественным образом подтягивается к правому.

3. Половина замаха

Следующим этапом левая рука движется вдоль груди, тело начинает скручиваться, плечи делают поворот вокруг оси позвоночника, а бедра синхронно плечам начинают немного разворачиваться вправо. Когда прямая левая рука становится параллельна земле, кисти поднимаются, образуя между shaftом клюшки и рукой угол 90 градусов, правый локоть смотрит вниз, а не в сторону. Вес тела немного смещается на правую ногу.

4. Полный замах

В верхней точке замаха спина развернута в сторону цели, головка клюшки смотрит на цель за спиной, плечи поворачиваются на 90 градусов относительно линии стоп, а бедра на 45. По ощущениям тело скручивается как бы в пружину. Упор делается на правую ногу, пятка левой ноги не должна отрываться от земли. Важно не допустить смещения головы и позвоночника в стороны, поворот должен проходить как бы вокруг своей оси. Желательно не менять угол между shaftом клюшки и запястьями рук во избежание необходимости повторного замаха.

5. Движение вниз или даунсвинг

После достижения верхней точки желательно не делать пауз, а сразу начинать раскручивание тела с движения бедер, так как бедра являются одним из основных двигателей удара. Далее подключается торс и вся



правая сторона тела. Раскручивание тела идёт сверху вниз по нисходящей траектории. Правое колено начинает склоняться к левому, которое в свою очередь начинает движение в сторону цели. Левая рука, оставаясь прямой, тянет клюшку вниз.

6. Момент удара

По мере приближения рук вниз к исходному положению начинается выпрямление и пережат кистей, или так называемый релиз. Кисти как бы выстреливают, ускоряя движение головки клюшки сквозь мяч. Левое бедро поворачивается в сторону цели. Поворот тела возвращает руки, плечи и клюшку в перпендикулярное положение относительно линии ступней. После удара по мячу вес тела понемногу начинает переноситься на левую сторону. Правая пятка начинает отрываться от земли. Руки перекрещиваются, вытягиваются к цели, правый локоть прямой, клюшка смотрит по направлению к удару и параллельна линии ступней. От начала замаха и до этого момента желательно не отводить взгляд от мяча.

7. Завершение свинга

По окончании свинга руки заводятся за голову, взгляд провожает полет мяча. Большая часть веса тела переносится на левую ногу, правая стопа опирается на носок для сохранения равновесия. Правое колено приближается к левому. Грудь смотрит в сторону цели, спина достаточно выпрямлена, а плечи в завершающей стадии по инерции направлены левее цели. Сохраняя равновесие, постарайтесь задержаться хотя бы на несколько секунд в таком положении.





УДАР ДРАЙВЕРОМ

Драйвер – самая большая, длинная, дальнотбойная и мощная клюшка в бэге. Выходя на исходную позицию с драйвером, спокойно и неторопливо дайте себе время на полноценный замах, накапливая энергию с помощью мощного закручивания тела за мячом.

Из-за конструкции драйвера и минимального угла наклона головки клюшки мяч устанавливается на колышек-ти. Примерно половина мяча должна скрываться за ударной поверхностью клюшки.

1. Мяч находится напротив внутренней части левой ступни. Сделайте стойку более широкой для лучшей устойчивости. Вес тела распределите на правой ноге примерно на 60 %, а правое плечо расположите немного ниже левого. Добейтесь ощущения полной вытянутости рук, свесив их вниз.
2. Руки и корпус тела действуют совместно при отводе клюшки.

Не допускайте рывка: во время плавного отведения назад головка клюшки движется по широкой дуге низко и медленно.

3. Во время поворота верхней половины тела в сторону от мяча, имея в руках мощный драйвер, вы будете ощущать сильное растяжение крупных мышц торса. Следите, чтобы верхняя часть тела полностью оказалась позади мяча, а колени обеспечили устойчивость, которая позволит закрутить тело, как пружину.
4. В верхней точке замаха все внимание обращено на как можно более плавное и неторопливое изменение направления движения, чтобы клюшка могла



возвратиться к мячу по правильной внутренней траектории.

5. Для придания максимальной скорости и точности удара все движущие элементы свинга должны действовать совместно в момент контакта клюшки с мячом. Поворачиваясь, следите за тем, чтобы левая рука оставалась слегка вытянутой для возможности полного воздействия на тыльную сторону мяча. Чтобы высвободить максимальную мощь, держите голову сзади мяча. Многие любители совершают ошибку, делая движение вперед головой и плечами.

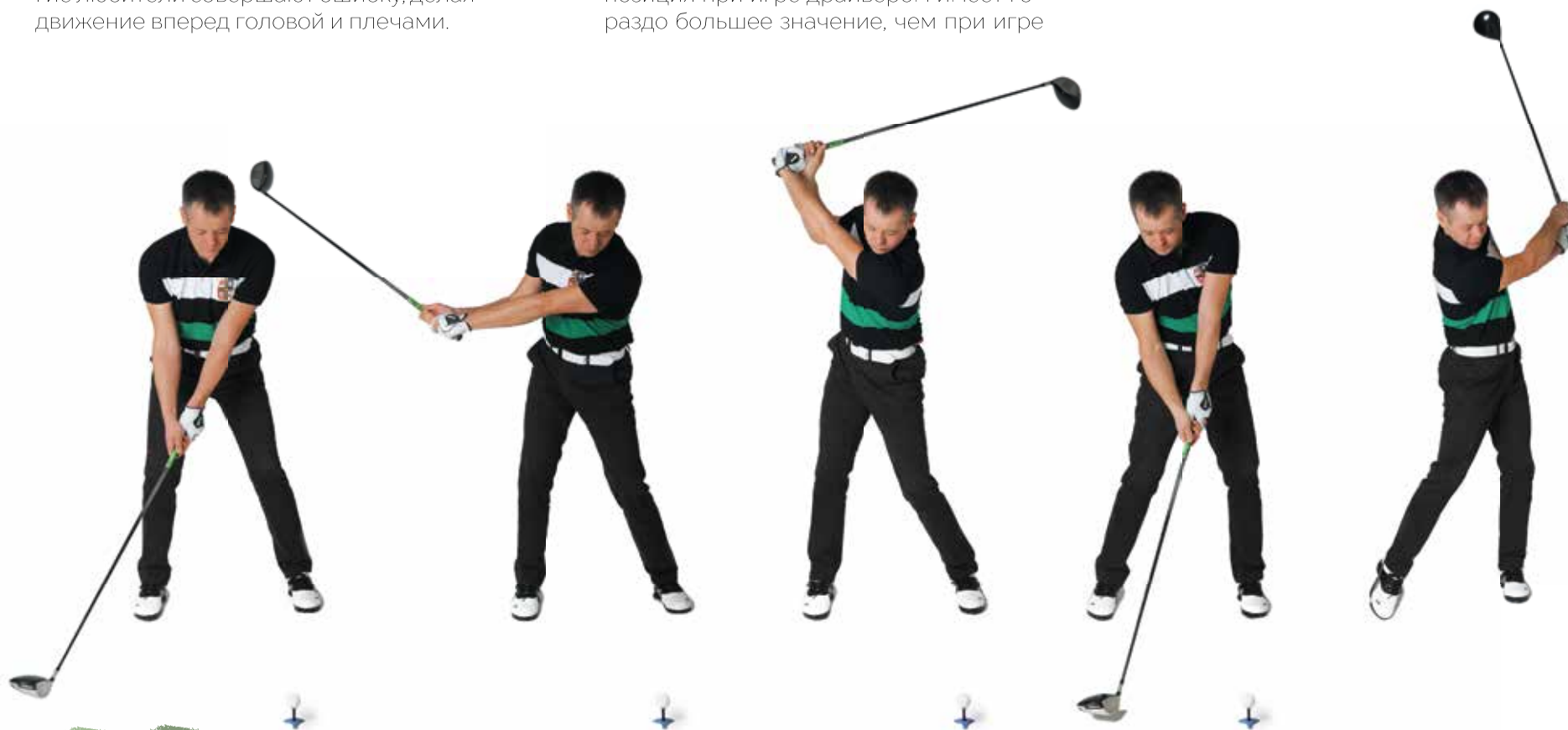
6. Очень важно делать удар не в мяч, а сквозь мяч, т.е. позвольте головке клюшки снести мяч с колышка-ти по пути и отправить его к цели. Проведение удара через точку соприкосновения имеет решающее значение, поэтому и при замахе заботьтесь о широкой амплитуде рук.
7. Сохраняя равновесие, бейте по мячу со скоростью, которую можете контролировать, не допуская рывков и чрезмерного напряжения. Расслабленная, сбалансированная и полная финишная позиция при игре драйвером имеет гораздо большее значение, чем при игре



УСТАНОВКА МЯЧА.

При ударе драйвером устанавливайте мяч на подставку-ти достаточно высоко. Не менее половины мяча должно возвышаться над ударной поверхностью головки клюшки.

другими клюшками. В конце свинга большая часть веса должна быть перенесена на внешнюю сторону стоящей впереди ступни.



УДАР ФЕРВЕЙНЫМ ВУДОМ

Фервейный вуд является одной из самых длинных клюшек и им выполняются примерно те же базовые движения, что и при игре драйвером. При этом нужно соблюдать такой ритм, который позволяет сохранять равновесие, когда вы сметаєте мяч по направлению к цели.

1. Мяч располагается немного левее центра, в сторону направления удара. Правая сторона тела немного опущена. Важ-

но уверенно выполнять свинг, проводя головку клюшки сквозь мяч. Поставив ступни чуть больше ширины плеч, перенесите вес тела немного на правую ногу.

2. Во время вращения верхней части тела в сторону от цели и закручивания мышц торса для надежного, заряженного энергией замаха, важное значение имеет неторопливость ритма движения. Бедра и нижняя часть тела обеспечивают устойчивость и оказывают сопротив-

ление повороту и закручиванию верхней части тела.

3. Верхняя часть тела и голова остаются позади мяча, а энергия головки клюшки заставляет руки вытягиваться в момент прохождения точки контакта. Клюшка подхватывает мяч и посылает его в цель. Мяч просто должен оказаться на ее пути в тот момент, когда вы раскручиваетесь и сметаєте его ускорющимся движением головки клюшки.



МОЖНО ЛИ ПОПАСТЬ В ЛУНКУ С ОДНОГО УДАРА?

Шанс такого попадания составляет примерно 1:40 000. Поэтому на турнирах по гольфу попадание в лунку за один удар всегда поощряется специальным призом. По своей ценности он может превышать приз, предназначенный за выигранный турнир.

Попадание с первого удара называется hole-in-one. В гольф-клубах есть специальные доски, где лежат мячики, которыми такой удар был сделан. На них указаны дата, поле и спортсмен-счастливчик, покоровший лунку с одного удара. Иногда за много лет таких мячей набирается всего 5–6.

Удачный удар. В истории гольфа самый длинный hole-in-one принадлежит клюшке Роберта Митера, он был сделан 7 октября 1965 года в Miracle Hills Golf Club в Омахе, штат Небраска. Своим драйвером Митер направил мяч прямоком в 10-ю лунку с расстояния 417 метров. При этом он даже не мог видеть с места удара флаг на грине. Узнал об удачном попадании Митера от своего партнера по флайту.

Гольфист Норман Мэнли из Калифорнии установил рекорд по наибольшему количеству ударов hole-in-one – 59 попаданий! Мэнли сделал свой первый hole-in-one в 1964, а за 1979 год у него получилось достичь лунки с площадки-ти целых 4 раза. Тайгер Вудс совершил свой первый удар hole-in-one в шестилетнем возрасте. У Мишель Ви было 6 таких ударов за ее недолгую карьеру гольфистки. Свой первый hole-in-one она сделала в возрасте 12 лет.





УДАРЫ ПИТЧ И ЧИП

По мере приближения к грину гольфистам часто приходится выполнять короткие удары: от 50–60 метров и практически до 3–4 метров. Для этого требуется правильный расчет траектории полета, дистанции и расстояния, на которое прокатится мяч на грине. Гольфисты, как правило, тратят немало времени на оттачивание таких ударов как питч и чип, ведь их задача – положить мяч так, чтобы следующим ударом закатить его в лунку.

Питч – короткий высокий удар – предполагает высокий полет мяча и практически неподвижность после приземления. Используется, когда мячу нужно преодолеть разные препятствия (бункеры, холмы, раф, водные преграды) или когда необходимо остановить мяч после приземления. Благодаря высокому полету мяч приземляется мягче и тормозит. Питч, фактически, – это укороченный полный удар.

Приступая к выполнению питча, помните о том, что вам не нужно стараться сделать полный свинг. Удар выполняется в четверть или пол-свинга с обязательным подключением кистей для нужного подкручивания мяча. Здесь сила не нужна. Управляемость, точность и правильный ритм – вот главные правила данного удара.

1. Выберите клюшку с большим углом наклона ударной поверхности головки клюшки (например, Sand или 56 градусов) для поднятия мяча по высокой траектории. Слегка раскройте тело и ноги левее линии удара, другими словами, сдвиньте немного левее цели. Вес тела процентов на 60 переместите на левую ногу, что будет способствовать нисходящему свингу

на мяч для придания ему обратного вращения. Ступни уже ширины плеч. Мяч находится ближе к правой ноге.

2. В начале движения замаха должен быть плавным и размеренным, как при полном свинге, но короче. Кисти, реагируя на вес головки клюшки, естественным образом поворачиваются и образуют с shaftм угол 90 градусов. В этом заложена сила маха данного удара. Руки совершают свинг в гармоничном сочетании с плавным поворотом туловища.
3. Во время удара дайте поработать головке клюшки и при развороте не делайте движения руками с целью помочь мячу подняться в воздух. Клюшка входит под мяч по нисходящему свингу в тыльную его часть и проходит сквозь него по направлению к цели. Постарайтесь сделать так, чтобы завершение свинга совпадало с замахом по длине и кисти рук с shaftм так же составили угол 90 градусов. Голову старайтесь держать неподвижно, пока мяч не полетит к цели.



ПИТЧ – ПРИЦЕЛЬНЫЙ УДАР.

И чтобы его производить по сложно лежащему мячу, надо обладать изрядным мастерством, воображением, умением играть нестандартные удары. Это достигается в процессе тренировок.

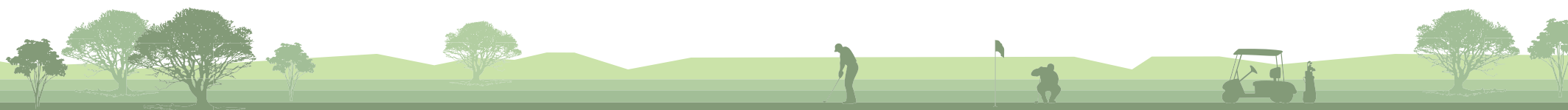




Сделайте замах. Немного согните запястье, чтобы сделать удар, похожий на удар молота.

При проводке не переворачивайте запястье. Оно должно составлять прямую линию после удара.

Примите открытую стойку, чтобы хорошо видеть линию цели. Стопы должны быть немного левее мяча. Слегка наклонитесь вперед и согните колени.





Чип – это удар, в результате которого мяч пролетает небольшое расстояние по низкой траектории и затем катится по земле. Используется, когда не нужно перебивать препятствия, а между вами и лункой большое пространство гринга. Это, по сути, несложный удар, в котором движение клюшки напоминает маятниковое движение, как при игре паттером. Кисти рук не ломаются и не делают перекат.

1. Положение тела при исполнении чипа отличается от стандартного свингового. Большая часть веса тела на левой ноге, стойка чуть открытая. Ступни ног сдвинуты близко и тело немного наклонено к цели. Мяч ближе к правой ноге. Руки выпрямлены и образуют треугольник. Клюшка с левой рукой создает практически прямую линию.
2. Удар выполняется корпусом без включения кистей. Приняв удобную стойку, поверните корпус, чтобы начать замах. Сделайте свинг назад и вперед клюшкой, держа ее в руках, сохраняющих форму треугольника из зафиксированных плечей, рук и кистей. Во время движения назад и затем вперед клюшка находится низко над землей. Несильный хват позволяет рукам чувствовать движение хорошего свинга. Голова неподвижна, а взгляд направлен на мяч, пока он не будет послан по направлению к цели. Перед ударом желательно сделать несколько предварительных махов, подбирая нужную скорость и длину свинга.
3. Для надежного контакта нужно движением рук направлять головку клюшки в мяч. Сосредоточьте внимание на создании махового момента с помощью

поворота туловища. Это определит скорость свинга руками туда и обратно. Дальность чипов контролируется длиной маха. Чем ближе мяч к лунке, тем короче мах. Не допускайте серьезной ошибки, стараясь поддеть мяч снизу вверх. В данном случае клюшка должна наоборот идти сверху вниз и под мяч. Еще раз хочется отметить – не помогайте удару кистями, а старайтесь создать маятниковое движение.

Дальность чипов контролируется длиной маха. При коротком чипе, как и при патте, работают только руки и плечи. При более длинном махе можно немного задействовать ноги и бедра.

Профессионалы, выполняя чип, играют его на поражение лунки. Для любителя хорошим будет результат, когда первым ударом мяч подкатывается близко к лунке, а вторым – закатывается в нее.



ВЫБОР КЛЮШКИ.

Одни гольфисты играют все чипы одной клюшкой, считая, что привыкание к клюшке позволяет лучше чувствовать мяч. Расстояние до лунки они корректируют длиной маха. Чем ближе мяч к лунке, тем короче замах. Другие игроки пользуются разными клюшками, в зависимости от положения мяча и его дальности от лунки.





Не старайтесь поддеть мяч снизу вверх – это очень серьезная ошибка. При таком ударе стабильности не будет. Наоборот, клюшка должна идти сверху вниз и под мяч.



Стойка чуть открытая, распределите вес тела в соотношении 60:40 в пользу левой стороны. Ноги ставятся уже ширины плеч.





УДАРЫ ИЗ ПЕСКА

Песчаные бункеры являются одними из самых заметных преград в гольфе. Секрет выхода из затруднительного положения заключается в изменениях исходной позиции, что даст игроку возможность выполнить уверенный свинг и поможет выбить мяч из песка.

Удар из бункера возле грина – это специфический прием в гольфе. Надо не просто ударить по мячу, а провести головку клюшки сквозь песок, произведя мини-взрыв, выносящий мяч из бункера. Удар из песка – это единственный удар в гольфе, когда клюшка не касается мяча.

ИГРА СЭНД-ВЕЙДЖЕМ

Когда приходит время совершенствовать различные варианты короткой игры (питчи, чипы и патты), то нет ничего важнее вложения в хороший сэнд-вейдж («sand» – песок). Тяжелый выступ на ударной поверхности этой клюшки служит отбойником, который действует как руль высоты, помогая клюшке пройти через песок и выбить мяч из ловушки вместе с облаком песка.

Отбойник. Внимательный взгляд на головку клюшки поможет вам оценить ее.

Увеличенный лофт: поворот ударной поверхности клюшки вправо или по часовой стрелке раскрывает ее и увеличивает лофт. Удар из бункера у грина для хорошего положения мяча производится раскрытой ударной поверхностью. Она легче проходит сквозь песок и увеличивает высоту вылета мяча.

Уменьшенный лофт. У клюшки с прямой поверхностью выступ на подошве не ярко выражен, и клюшка имеет меньший лофт. Используйте клюшку с прямой ударной поверхностью для стандартных питчей с фервея.

Исходная позиция

1. Став для выполнения удара, удерживайте на весу головку клюшки примерно на 5 см позади мяча. Это важно, так как по Правилам гольфа, за касание клюшкой песка до выполнения удара игроку грозят 2 штрафных удара. Ритм имеет важнейшее значение для удара из бункера, поэтому наклон коленей в направлении цели способствует улучшению свинга.

2. Песок действует как амортизатор и гасит скорость движения головки клюшки, поэтому свинг нужно производить энергично даже для того, чтобы мяч выскочил на небольшое расстояние. Очень важно полностью повернуть кисти во время замаха.

Важно: удар следует выполнять не сразу под мяч, а в песок – за 2–3 см до мяча.



УДАРЫ ИЗ ПЕСКА У ГРИНА

После того как вы отрегулировали отбойник и зафиксировали правильный хват, позволяющий свободное кистевое вращение, следующим шагом, перед тем как приступить к выполнению нормального свинга, является правильное направление тела и клюшки на цель.

1. Выполнив хват, направьте передний край головки сэнд-вейджа на флажок. Затем подкорректируйте линию тела, чтобы оно было раскрыто относительно цели. В исходном положении ваши ноги, бедра и плечи должны быть раскрыты примерно на 30 градусов к линии удара. Заройте ступни в песок, чтобы создать надежную основу для сохранения равновесия.

При ударах из песка у грина мяч находится немного ближе к цели от центра стойки. Адресация мяча: держите клюшку на весу, головка клюшки находится на 5–8 см позади мяча над точкой, в которой вы собираетесь нанести удар в песок.

2. Сконцентрируйтесь на маховом движении клюшки вдоль линии носков ног. Несмотря на то, что вы готовитесь к удару мяча на короткое расстояние, важно выполнить этот удар с помощью сравнительно длинного плавного свинга.

Техника игры в бункере основывается на создании прочной опоры и хорошем повороте части тела с готовностью к вращению кистей. Многие профессионалы управляют скоростью своего свинга при помощи вращения живота.

3. От верхней точки замаха разверните верхнюю часть тела в направлении цели. Это придаст импульс свингу рук и головке клюшки. Выполняйте свинг вдоль линии ориентации тела и не забывайте полностью расслабить правую руку для ускорения движения головки клюшки в песок. Не отрывайте ноги от песка во время ускорения продвижения клюшки через песок под мячом.
4. Многие игроки, взглянув на цель, умеют инстинктивно определять длину и скорость свинга, позволяющего отправить мяч на необходимое расстояние. Лишь

тренировка поможет вам выработать в себе такое ощущение при ударах из песка возле грина. Нужно учиться выработать воспроизводимую степень ускорения движения при закручивании и раскручивании тела.



РИТМИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ.

Наклон колен в сторону цели во время раскручивания тела отлично вырабатывает чувства удара и ритма.





ДЛИННЫЕ УДАРЫ ИЗ ПЕСКА

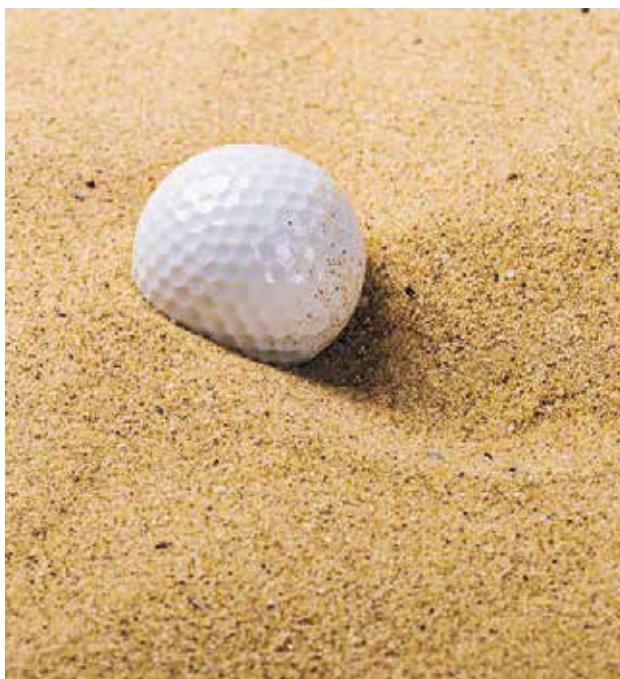
Удар из песка с расстояния 30–55 метров часто считается одним из самых трудных в гольфе и является суровым испытанием умения управлять головкой клюшки в момент удара. Для решения этой проблемы нужно стараться бить в песок на расстоянии около 2,5 см позади мяча и регулировать дальность полета мяча длиной свинга.

Как правило, бункеры на фейрвеях не глубокие, с довольно пологими краями, что позволяет опытным гольфистам длинными клюшками бить из них на большие расстояния.

1. Исходная позиция: тело слегка развернуто в направлении цели, а вес равномерно распределен по обеим ногам. Для получения ощущения полной управляемости головкой клюшки нужно опустить хват примерно на сантиметр. Заглубив ноги в песок, вы создаете надежное основание для поддержания равновесия.
2. Как и в случае обычного удара питч, в данном случае управление свингом осуществляется по преимуществу при помощи поворота больших мышц верхней части тела. При пассивных ногах сдвига веса тела почти не происходит, плечи поворачиваются и кисти начинают вращение для того, чтобы расположить клюшку в плоскости движения. Теперь завершите поворот тела, чтобы сделать хороший замах.
3. Для полной управляемости и точности важно, чтобы нижняя часть тела бездействовала во время поворота плеч для замаха. Свингом переведите руки и клюшку в положение выше края пра-

вого плеча – это полезный способ проверки того, что вы находитесь в нужной плоскости.

4. Во время удара по песку на расстоянии примерно 2,5 см позади мяча вы не должны отрывать взгляд от цели. Этот удар требует большой точности, поэтому нужно сохранять правильный угол наклона спины, чтобы произвести свинг по воспроизводимой траектории и управлять движением клюшки.
5. Для создания движущей силы, необходимой для перемещения песка и мяча, очень важно обеспечить плавный свинг, ведущий вас к полному завершению. Скорость удара определяет точную дальность полета мяча.





ПАТТИНГ

Только малоискушенным игрокам гринны кажутся ровными и гладкими. На самом деле они проектируются и строятся таким образом, чтобы быть еще одним испытанием мастерства гольфистов. Почти все гринны имеют общий наклон

в одну или другую сторону. Такой наклон может быть и в один градус, и он почти незаметен на глаз, а может быть и в 7–10 градусов. Кроме того, гринны имеют так называемые брейки – небольшие бугорки и впадины, они больше всего и усложняют игру. Главное для игрока не просто научиться отправлять мяч по прямой, а уметь «читать» брейки.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ НА ГРИНЕ

Когда вы еще только приближаетесь к грину с расстояния в 15–20 метров, вы должны определить основной наклон грина. Если мяч находится сравнительно далеко от флага, узнайте, какой наклон между мячом и флажком.

Помните, что при патте на наклонной поверхности грина вы можете послать мяч в лунку по разным траекториям. Тихий удар – более длинная траектория. Удар сильнее – более короткая. Перед тем, как решить, по какой траектории послать мяч, вы должны определить скорость грина. Она зависит от высоты стрижки травы, ее наклона, от влажности грина – на более сухом грине мяч катится быстрее.

Патт играется маятниковым движением клюшки. Она движется назад и вперед на одно и то же расстояние. Самый ответственный момент здесь – это, когда клюшка начинает сопровождать мяч после удара, она должна продолжать двигаться к цели и при этом придавать мячу небольшое вращение вперед. Это достигается движением клюшки чуть снизу вверх. Мяч в этом случае ровнее катится к лунке.



ЦЕНА ПРОМАХА.

Каждый промах на грине обходится игроку в одно дополнительное очко. Опытные игроки говорят, что матчи выигрываются и проигрываются на грине и вокруг грина.







ХВАТ ПАТТЕРА

На грине мячи играют специальной клюшкой — паттером, которая имеет наименьший лофт (2–4 градуса).

Самым распространенным является хват внахлест: кисти рук не напряжены, большие пальцы обеих рук располагаются наверху вдоль рукоятки клюшки, ладони параллельны и направлены в сторону цели.

Некоторые гольфисты используют так называемый обратный хват, когда правая

рука располагается на рукоятке клюшки выше левой.

Начинать хват удобно с левой руки. Клюшка должна лечь в левую кисть легко и естественно. «Хвостовая» часть грипа удерживается фалангами мизинца. Указательный палец касается клюшки средней фалангой. Большой палец правой руки ложится на верхнюю плоскость грипа чуть левее центра. Пальцы обеих рук должны обхватывать грип естественным образом, работая как единое целое.

Хват внахлест



Обратный хват



Сцепленный хват (замок)



Бейсбольный хват



ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ПАТТОВ

Пат — самый индивидуальный удар в гольфе. Каждый гольфист играет патт так, как ему удобно.

Стойка может быть любая, важно при этом придерживаться определенных принципов. Их четко сформулировал один из самых известных тренеров по гольфу Дэвид Лидбеттер:

1. Стоять, как Эйфелева башня, не раскачиваясь.
2. Ноги слегка согнуты, руки расслаблены и свободно свисают вниз.
3. Голова в ходе свинга не поворачивается в сторону цели.
4. Работают только руки и плечи, они движутся синхронно назад и вперед, как маятник.
5. Чем дальше мяч лежит от лунки, тем шире амплитуда движения клюшки.
6. Замах должен быть поделен вами на две части: 40% до мяча, 60% после удара по мячу.
7. Линия ног параллельна линии патта. Не пытайтесь вертеть клюшкой, прицеливаясь на лунку. Меняйте только положение ног.
8. Паттер должен быть позиционирован перпендикулярно линии патта (удара).
9. Держите крепко ручку паттера, но при этом Ваши руки должны быть расслабленными.
10. Движение левого локтя (для правши) должно быть по линии патта.
11. Если на грине существует наклон, решите для себя, куда будете направлять ваш мяч. Определите цель на ландшафте и цельтесь в нее. Не смотрите и не думайте о том, где находится лунка.

Ваша цель — предмет ландшафта (дерево, куст, лист, край бункера и т.п.)

12. Делайте плавный удар, без рывков и ускорений. Не пытайтесь регулировать силу удара ускорением или замедлением вашего поступательного движения.



Классическая стойка для выполнения патта: тело чуть наклонено вперед, спина прямая, взгляд устремлен на мяч. Руки свободно свисают вниз. Ноги прямые, ступни плотно стоят на земле. Шац цфт паттера располагается под углом к поверхности земли. Этот угол определяет головка паттера, полностью лежащая на земле.



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

В исходной позиции мяч должен находиться внизу прямо перед глазами игрока. Для проверки правильного положения встаньте в стойку над мячом и бросьте второй мяч от переносицы. Он должен упасть прямо на первый мяч.



ТРАВМЫ В ГОЛЬФЕ

Гольф считается одним из самых безопасных видов спорта, однако и он не лишен травматизма. Специфические движения (постоянные наклоны и скручивание во время игры), неправильная техника свинга, недостаточная растяжка и «разогрев» мышц перед игрой – вот основные факторы возникновения травм при игре в гольф.

Поясница

Чаще всего причиной поясничной боли становится растяжение мышц от слишком резких ударов и агрессивного свинга, воспаления в месте соединения мышцы и сухожилия или травма позвоночного диска.

Плечо

Боль в плече часто возникает в ведущей руке (для правшей – в левой). Причиной такой боли является также растяжение мышц.

Локоть

У гольфистов с правосторонней стойкой обычно страдает левый локоть в результате постоянно повторяющихся движений, свойственных свингу, слишком сильного сжатия клюшки и неэффективной техники удара.

Для предотвращения локтевых травм нужно внести изменения в технику, например, ослабить хват, использовать гибкие стержни и клюшки с увеличенной эффективной зоной.

Запястье

Поскольку запястье служит фиксатором между клюшкой и телом, оно подвержено различным движениям и, следовательно, травмам. Травмы запястья часто причиняют острую боль, когда клюшка ударяет не по мячу, а по земле, камню иди

дереву. Это приводит к неестественному торможению клюшки, что может вызвать повреждение мягких тканей. Чаще всего встречаются растяжения мышц и переломы крючковидной кости.



РАЗМИНКА.

У гольфистов, не делающих разминку перед игрой, риск получить травму, растяжение или перелом в 45 раз выше по сравнению с теми, кто ее делает.



ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Самая распространенная неприятность, которая может случиться с гольфистом, – мозоли на ладонях. Они могут образовываться от сильного сжатия клюшки, поэтому лучше играть в перчатках. Неудачно подобранная обувь может стать причиной появления мозолей на ногах. На мозоль стоит наложить матерчатый пластырь, для защиты проблемных мест на ногах используют также особые прокладки из молескиновой ткани.

Обезвоживание ведет к быстрой утомляемости, головокружению и потере сознания. Гольфисту нужно пить много жидкости (воды или специальных напитков для спортсменов), особенно при игре в жаркий день. Игра под палящим солнцем может привести к ожогам открытых участков тела. Поэтому важно заблаговременно наносить на кожу солнцезащитный крем.

Поля для гольфа – природная среда обитания большого количества насекомых. Чтобы обезопасить себя от их укусов, следует запастись репеллентами.

Гроза может застать во время раунда, и в этот момент появляется опасность поражения гольфиста ударом молнии. Во время грозы играть нельзя ни в коем случае. Сигналом к немедленному прекращению игры является один длинный гудок. Если вы его услышали, без промедления идите в укрытие. Если укрытие слишком далеко, отложите клюшки для гольфа, присядьте и пригнитесь к земле как можно ниже. Оказавшись возле рафа, спрячьтесь в низкорастущих кустах или зарослях с равномерной высотой. Под одиноко стоящим деревом ни в коем случае прятаться нельзя.



ГОЛЬФ-ФИТНЕС

Свинг в гольфе или сам удар клюшкой – это одно из самых сложных и неестественных движений в спорте, и в результате этого тренировать его достаточно сложно. Исследования показали, что хорошая физическая подготовка в сочетании с хорошей подвижностью в суставах повышает силу и мощность удара.

Все игроки хотят повысить дальность, точность и постоянство ударов, нередко надеясь на «волшебные» свойства новой дорогостоящей клюшки или усовершенствованного мяча. Однако чтобы добиться устойчивого прогресса в главных компонентах игры, гольфистам нужно сначала довести свою физическую форму до уровня, позволяющего телу выполнять все движения, необходимые для эффективного свинга.

Гольф требует большой скорости, силы и мощности, но ни одно из этих качеств нельзя довести до высокого уровня, если сначала не добиться достаточной подвижности, баланса и устойчивости. Самая лучшая возможность улучшить физический потенциал появляется в перерыве между сезонами – это идеальное время, чтобы сфокусироваться на физическом состоянии и поработать над своим телом.

Приведенные далее упражнения можно делать в тренажерном зале или даже дома при наличии нужного, по сути не дорогостоящего оборудования.

ПОВОРОТЫ





Повороты наружу

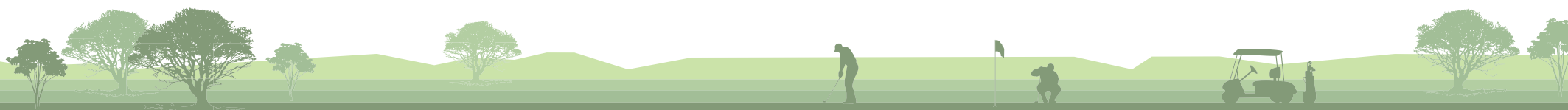
1. Закрепите гимнастическую резинку на уровне плеч и возьмите руками края. Руки должны быть вытянуты прямо перед грудью, ладони обращены друг к другу.
2. Поверните голову, левую руку и корпус как можно дальше влево.
3. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите правой рукой вправо.

Значение:

Повороты наружу – это отличное упражнение для одновременного укрепления стабилизаторов плеч и корпуса.

Вариант выполнения на поле:

Повороты наружу очень эффективно выполнять в качестве разминки перед игровым или тренировочным раундом гольфа. Попробуйте выполнить это упражнение, прикрепив гимнастическую резинку к одной из стоек гольф-кара, чтобы хорошо размять мышцы корпуса и плеч.



Проработка мышц спины

1. Встаньте в 60 см от опоры (шест, зонт или другое).
2. Возьмитесь за опору прямой левой рукой и поворачивайте тело до тех пор, пока грудина не будет обращена к левому локтю.
3. Согните ноги в коленях и толкните грудную клетку влево. Почувствуйте легкую растяжку межреберных мышц левой стороны груди.
4. Выпрямите левую ногу и расположите ее позади согнутой правой ноги.
5. Левая нога и рука должны образовывать подобие буквы «U» вокруг правой ноги.
6. Удерживайте растяжку 20 секунд, а за-

тем поверните ее вправо. Выполните по 3–4 раза в каждую сторону.

Значение:

Очень важно развивать эластичность тканей, которые соединяют ведущую руку (левую – у гольфиста-правши), широчайшую мышцу спины, поясницу и ягодичные мышцы. Это позволяет гольфисту удерживать ведущую руку выпрямленной во время движения плеч к верхней точке замаха и на протяжении всей фазы маха.

Вариант исполнения на гольф-поле:

Чтобы помочь себе расслабить мышцы корпуса на гольф-поле, выполняйте ту же самую растяжку, держась за одну из стоек гольф-кара. Это позволит вам во время игры держать данные мышцы в расслабленном состоянии, благодаря чему в конце раунда чрезмерное напряжение не отразится на качестве вашего свинга.





Выпад со скручиванием корпуса

1. Примите положение стоя и разведите ноги на ширину плеч.
2. Сделайте шаг вперед левой ногой и опускайте правое колено вниз так, чтобы остановить его над полом и не позволить левому колену выдвинуться дальше носка левой ступни.
3. Скрестите руки перед грудью и поверните корпус влево.
4. Верните корпус в среднее положение, примите исходную стойку и повторите упражнение в другую сторону.

Значение:

Удерживать правильные углы расположения частей тела во время выполнения этого упражнения так же важно, как во время выполнения свинга на поле для гольфа.

В положении выпада ноги должны работать с большей нагрузкой, чтобы обеспечить стабилизацию позы и оказывать сопротивление моментам движения, возникающим при вращении корпуса. По такому же принципу они должны работать во время замаха и маха, чтобы предотвращать боковые смещения таза.

Вариант выполнения на гольф-поле:

Выполните это упражнение, используя клюшку, положенную на предплечья. Во время поворота следите за вертикальным положением корпуса и удерживайте клюшку параллельно полу. Такой прием позволяет уменьшить момент количества движения в верхней части спины, повышает подвижность нижней части спины и повышает подвижность нижней части позвоночника и косых мышц живота.





Махи с медицинским мячом

Примите положение стоя, разведите ноги на ширину плеч и немного согните в тазобедренных и коленных суставах (спортивная стойка гольфиста). Возьмите медицинский мяч и удерживайте его на прямых руках перед собой как клюшку.

Удерживая спину прямой, а плечи расправленными, медленно выпрямитесь и одновременно повернитесь, подняв мяч по диагонали вправо выше головы. Вес тела на правой ноге.

Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните желаемое количество повторений. Повернитесь в другую сторону.

Значение:

Сильный вращательный аспект свинга создает огромную нагрузку на тело, а принадлежность гольфа к так называемым «однонаправленным» видам спорта делает потенциальную вероятность травм еще более высокой. Тело не терпит асимметрии, поэтому, когда она возникает, модели движения тела меняются, повышая риск травматизма. Махи с медицинским мячом помогут вам не только обеспечить вращательную подвижность, но и усилить движения, противоположные тем, которые выполняются во время свинга, и тем самым снизить риск травм.



Планка

1. Примите горизонтальное положение – упор лежа.
2. Вытяните тело, опираясь на две опорные точки – локти/предплечья (согните руки до угла в 90 градусов) и носки стопы.
3. Держите спину плоской, чтобы можно было мысленно провести прямую линию от головы до пят. Напрягите мышцы брюшного пресса и следите за тем, чтобы средний отдел не провисал в середине.
4. Задержитесь в таком положении на 30–60 секунд и выполните 3–5 повторений.



Поза планки на боку

1. Лягте на левый бок и положите правую ногу на левую. Обопритесь на левое предплечье, расположив локоть прямо под плечевым суставом.
2. Опираясь на левое предплечье и левую стопу, поднимите все тело вверх так, чтобы стопы, колени, таз и плечи расположились на прямой линии.
3. В ходе всего упражнения сохраняйте указанное положение корпуса и таза, а также естественный изгиб поясницы.
4. Удерживайте эту позу до тех пор, пока можете сохранять правильное положение тела. Затем повторите в другую сторону.
5. Повторите 3–5 раз для каждой стороны.





Приседание плие с клюшкой

1. Примите положение стоя, разведите ноги немного шире плеч и поднимите клюшку перед собой на прямых руках.
2. Начните опускать ягодицы вниз. Во время приседания спина должна оставаться прямой, а колени находиться над стопами (не сводите колени).
3. Опускайтесь, пока бедра не расположатся параллельно полу.
4. Выполните желаемое количество повторений.

Значение:

Одним из слагаемых успеха хорошего свинга является сила ног, позволяющая перенести вес тела на ведущую (ближнюю к цели) ногу и выпрямить область таза в момент контакта. Это движение создает громадный момент силы, который можно направить в землю, чтобы в ответ земля направила в игрока эквивалентную силу реакции опоры. Приседание плие – это безопасный способ развития функциональной силы для любого, кто начинает выполнять программу упражнений для ног.



Диагональное разгибание руки

1. Встаньте в стойку для выполнения свинга. Двумя руками возьмитесь за конец гимнастической резинки или эспандера, прикрепленных внизу с правой стороны от вас. Так же отлично подойдет нижний блок тягового тренажера.
2. Начинайте поворачивать корпус и плечи влево. Держите руки прямыми – как на завершающей стадии свинга.
3. Стараясь сохранить баланс тела, задержитесь в верхней точке на пару секунд.

4. Медленно вернитесь в исходное положение.
5. Выполните желаемое количество повторений и смените на правую сторону.

Значение:

Совершенно очевидно огромное значение вращательных движений в гольфе. Для выполнения эффективного и мощного свинга необходимо, чтобы все задействованные мышцы были надлежащим образом подготовлены и укреплены. Это упражнение связано не только с увеличением вашей силы, но и с тем, что ваше тело научится выполнять сложное вращающее движение с большей эффективностью.

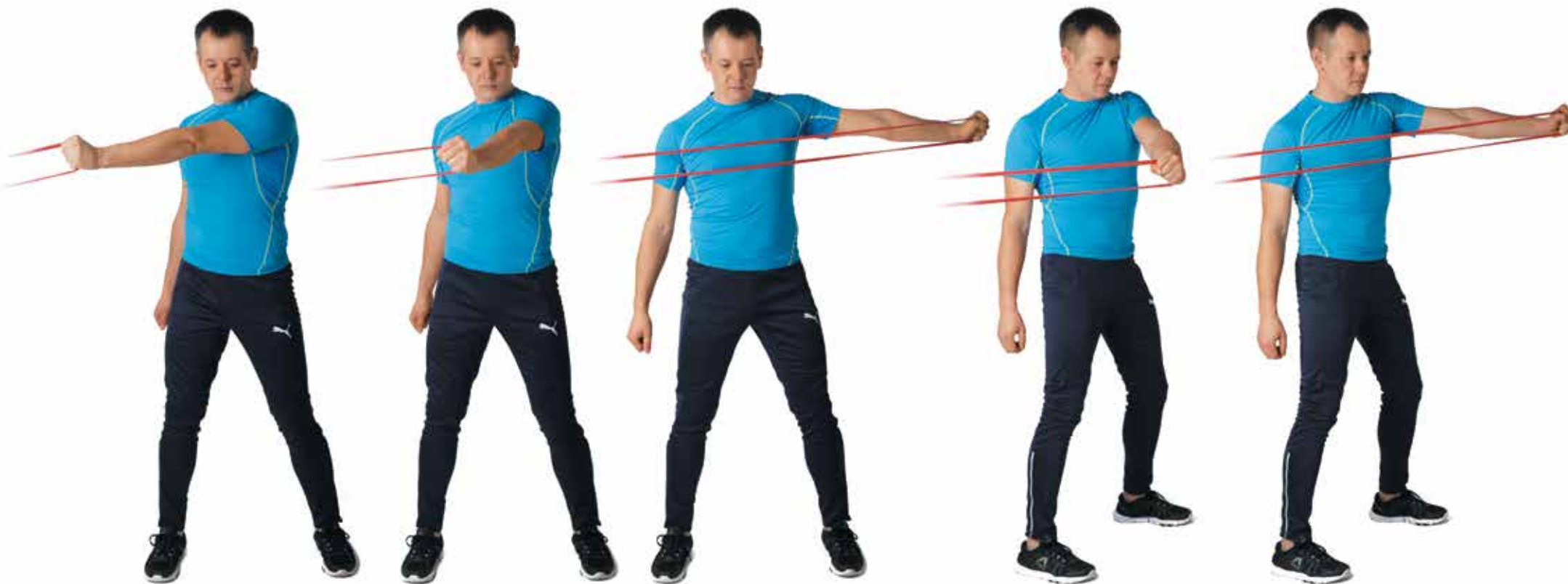


Разгибание руки под прямым углом

1. Возьмитесь левой рукой за конец гимнастической резинки или эспандера, прикрепленных на уровне груди с правой стороны от вас.
2. Поворачивайте вытянутую перед собой прямую руку как можно дальше влево.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.
4. Выполнив нужное количество повторений, смените сторону.

Значение:

Когда энергия в фазе маха достигает плечевого пояса, важно, чтобы мышцы, стабилизирующие лопатку, были сильными и работали вместе с мышцами корпуса. Повороты наружу – отличное упражнение для одновременного укрепления стабилизаторов плеч и корпуса. Это позволит достичь максимально эффективной передачи энергии.

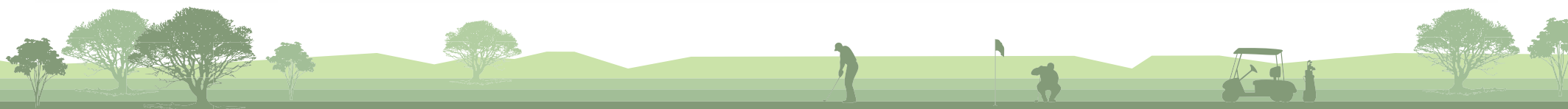


Махи

1. Встаньте в стойку гольфиста. Левую руку опустите вниз, а правую поднимите вверх, развернув достаточно плечи.
2. Начинайте делать полный разворот от плеч. Желательно сохранить прямую линию между руками.
3. Сделав полный разворот в правую сторону, вернитесь в исходное положение.
4. Повторите раз 10–15 в каждую сторону.

Значение:

Это упражнение помогает проработать и сделать разминку для плеч, растянуть мышцы корпуса, а также способствует более полному замаху и развороту. Его можно использовать как в зале, так и перед тренировкой на поле для разминки.



Разворот корпуса с задержкой

1. Встаньте в стойку гольфиста. Левую руку положите на правое колено.
2. Правую руку отведите назад и вверх, разворачивая при этом плечи.
3. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.
4. Повторите то же самое на другую сторону.
5. Сделайте по 10–15 повторов на каждую сторону.

Значение:

Разворот корпуса с задержкой похож по своему значению на упражнение «Мельница», где также растягиваются мышцы корпуса, достигается наибольшая гибкость и более правильный разворот плеч.





Плиометрические броски мяча в стойке гольфиста

1. Примите стойку гольфиста. Попросите партнера встать слева от вас и взять медицинский мяч. Это исходное положение.
2. Партнер бросает вам мяч. Сохраняйте углы наклона, поймайте мяч в начальной фазе поворота корпуса и рук вправо.
3. Одним плавным движением погасите скорость медицинского мяча и сразу начните поворот назад, влево, вдавливая ноги в пол, чтобы увеличить скорость движения рук и мяча к партнеру.
4. Выпустите мяч из рук, чтобы он улетел к партнеру, и завершите вращение полным выпрямлением туловища и ног.
5. Вернитесь в исходное положение и выполните желаемое количество повторений.
6. Повторите в другую сторону.

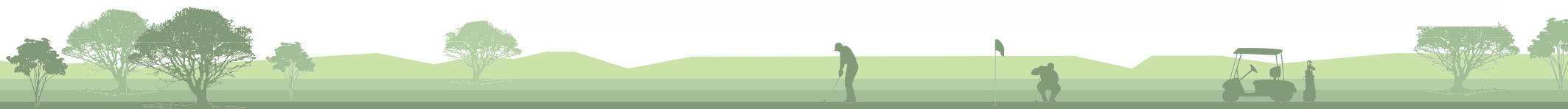
Вариант: броски мяча в стену в стойке гольфиста

Когда рядом нет партнера, это упражнение можно выполнять, бросая мяч в стену. Вместо того чтобы ловить его, как в основной версии упражнения, начинайте движение из положения подготовки к свингу и держите мяч в руках.

Сымитируйте движение в фазе замаха так же, как сделали бы это во время игры. Затем перейдите в фазу маха, начиная движение с ног, и выпустите мяч, чтобы он полетел в сторону стены.

Значение:

Обучение тому, как использовать ноги для инерции маха и одновременно «разъединять» нижнюю и верхнюю половины тела, это важный аспект развития мощности и эффективности свинга.



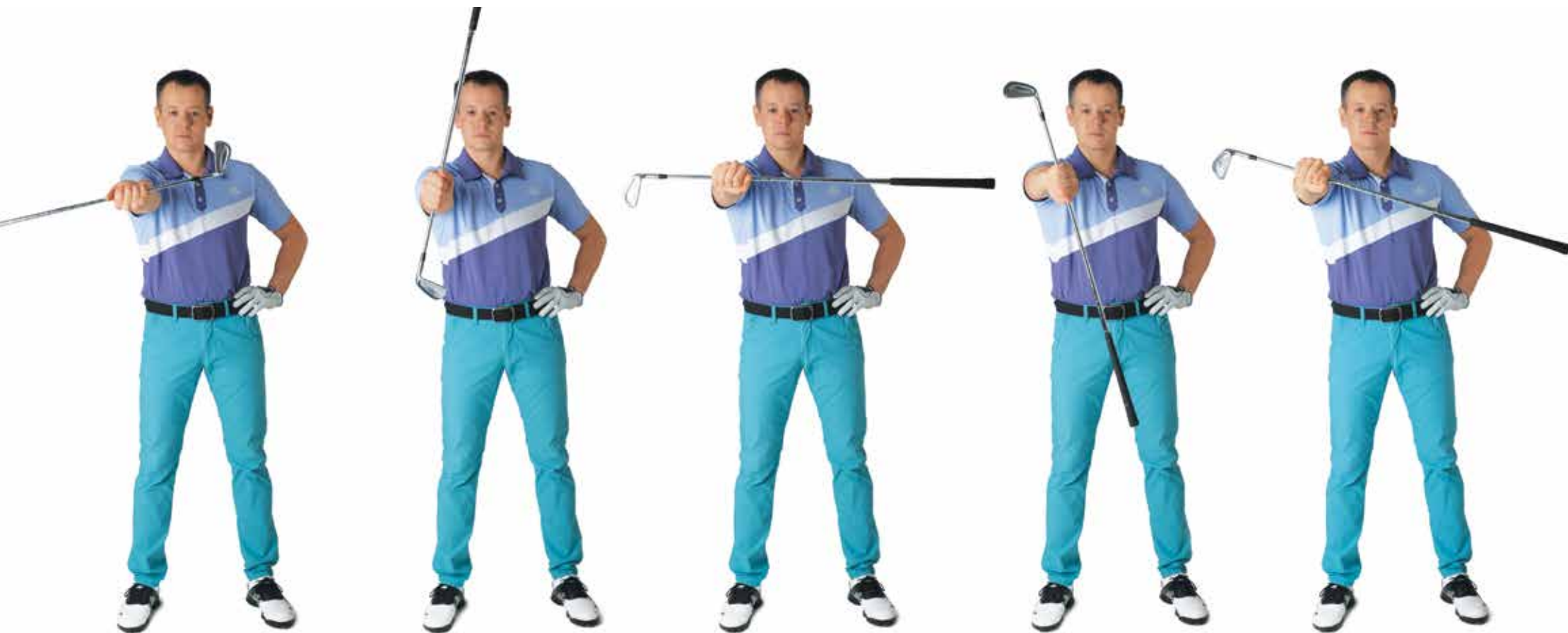
Тренировки – залог успеха

Для достижения хорошего уровня игры не существует коротких путей. И профессиональные гольфисты неспроста проводят час за часом на тренировочных площадках, оттачивая свою технику свинга. Каждый элемент стоит тщательно шлифовать, чтобы впоследствии добиться блестящего результата. Чтобы подготовить организм к необходимым нагрузкам, следует провести накануне игры

небольшую разминку. Для разогрева мышц и улучшения кровоснабжения следует проделать комплекс упражнений. Таким образом вы обезопасите себя от возможных растяжений и травматизма. Профессионалы и опытные спортсмены никогда не выходят на игровое поле без разминки, и гольф не является исключением. Многие гольфисты уделяют внимание своему здоровью и поэтому составляют специальный комплекс упражнений для поддержания тела в тонусе.

Вращение клюшки

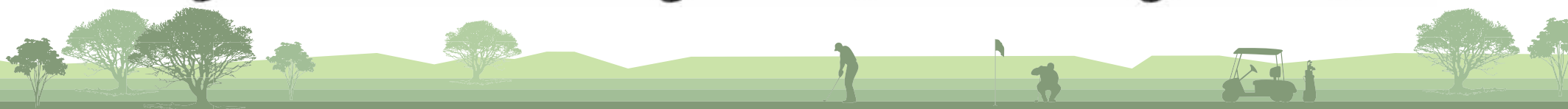
Возьмите клюшку перед собой на вытянутой руке, ноги на ширине плеч. Начинайте вращать клюшку в разные стороны, стараясь повернуть её как можно дальше. Сделав поворотов 10 на каждую сторону, смените руку. Данное упражнение отлично разминает и подготавливает кисти рук к предстоящей тренировке.



Наклоны в сторону с клюшкой

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите клюшку над головой прямыми руками. Наклоните тело в одну сторону

и сохраните вытянутое положение в течение нескольких секунд. Повторите то же самое в другую сторону. С каждым наклоном будут растягиваться мышцы торса, управляющие вращением туловища.



Разворот корпуса с клюшкой за спиной

Популярное упражнение для тренировки поворотов и развития базового движения тела во время свинга. Прижмите клюшку сзади к плечам и примите стойку гольфиста. Не меняя угла наклона спины, поверните верхнюю часть тела на 90 градусов, сохраняя ноги на месте. Развернитесь в противоположную сторону, стараясь не сдвигать голову. Сделайте несколько повторов на каждую сторону.



Разворот корпуса с клюшкой на плечах

Упражнение, похожее по своему смыслу на «Разворот корпуса с клюшкой за спиной». Положение тела, стойка и баланс сохраняется тот же. Руки перекрещиваем на груди, а клюшку прижимаем ладонями к плечам. Делаем нужное количество повторений на каждую сторону.



Разминка с двумя клюшками

При тренировке с утяжелением можно развить силу удара и скорость, а значит и дальность полета мяча. Хорошее упражнение для этого – «Разминка с двумя клюшками». Соедините вместе две клюшки как единое целое, и выполняйте тренировочные махи, так как если бы вы выполняли обычный удар айроном. Упражнение поможет вам избавиться от тенденции к контролю свинга с помощью мышц верхней половины тела.



Упражнение для скорости свинга

Возьмите клюшку наоборот, взявшись чуть ниже головки клюшки, направив рукоятку вниз. Тем самым вы поменяете центры тяжести клюшки и свинг будет выполняться быстрее. Выполняйте тренировочные махи, соблюдая правила свинга, стараясь делать это с максимальным ускорением, но не теряя при этом баланса тела.







ГЛАВА ПЯТАЯ ПРАВИЛА ИГРЫ



Игра в гольф – это целая отдельная культура, которая чтит множество правил, традиций и легенд, уходящих корнями в далекий 1457 год; это философия, эстетика и этикет, культ чести для джентльменов и настоящее искусство для леди.

Наиболее ранние из дошедших до нас письменных правил гольфа были разработаны Джентльменами гольфистами Лейта в 1744 году – «Статьи и законы игры в гольф», которые состояли из 13 пунктов. Первые официальные правила гольфа были приняты ими в 1754 году.

В наши дни правила гольфа утверждаются двумя самыми авторитетными в мире гольфа организациями: USGA (Ассоциацией гольфа США) и R&A Rules Ltd (компания на «базе» древнейшего королевского клуба Сент-Эндрюса).

Новая редакция «Правил гольфа» выпускается один раз в четыре года и включает в себя три раздела (этикет и правила поведения на поле, определения, 34 пункта правил игры); приложения, касающиеся местных правил, проведения соревнований, инвентаря; правила, определяющие статус любителя.



Гольф родился более 600 лет назад, тогда и появились основные принципы игры:

- 1. Играйте мяч, как он лег;*
- 2. Играйте на поле, как оно есть;*
- 3. Если ни то, ни другое невозможно – поступайте по справедливости.*

Также существует книга с «Решениями», которая содержит официальные комментарии, разъяснения, трактовки правил, разбор конкретных ситуаций и т.п.; и местные правила клубов и турниров.

Поскольку гольф – это игра, в которой гольфист сам отвечает за свои действия на поле, ему следует иметь хорошее понимание базовых Правил гольфа.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

ТРЕБОВАНИЕ К ТРЕНИРОВКЕ

- Не на всех полях для гольфа сконструированы тренировочные площадки, и если вы перед раундом решите отбить несколько мячиков, знайте – это может быть расценено как нарушение правил. Правила, которые относятся к любого вида тренировкам перед раундом на счет ударов, очень строги. Они подразумевают запрет даже на чип или патт на одном из 18 гриннов, где проводятся соревнования. Нельзя тренироваться на поле в перерыве между раундами в соревнованиях на 36 лунках.

- Не медлите, задерживая других игроков, – это может привести к штрафу в один удар. По правилам, после гудка ударить по мячу нужно в течение 1 минуты.

- Если вы участвуете в любительских соревнованиях, состоящих из одного раунда, можно тренировать патт на грине после того, как вы прошли данную лунку (закатали мяч). Однако не забывайте о группе, следующей за вами: если они готовятся к выполнению подводящих ударов, то ненадлежащая задержка игры



с вашей стороны – это не только нарушение этики, но и нарушение правил, влекущее за собой штраф в виде автоматического проигрыша следующей лунки.

- Игроку следует воздержаться от тренировки паттинга, например, на площадке-ти или посередине фервея, чтобы скоротать время между ударами. Несмотря на то, что это не тренировка на грине, где проводятся соревнования, это все равно считается нарушением правил тренировки.

ПОМОЩЬ КЭДДИ

Кэдди – ассистент гольфиста, сопровождающий его во время соревнований. Он носит спортивный инвентарь, и единственный, кто вправе консультировать игрока: от совета, какую клюшку выбрать для определенной ситуации до психологической поддержки в трудный момент.

Кэдди обладает отменной памятью, поскольку информации в голове хранит очень много. Он должен идеально знать все параметры поля, расстояние до флажков с разных точек, учитывать силу ветра и многие другие аспекты. Часто случается так, что перед важными турнирами ассистенты профессиональных гольфистов выезжают на место проведения соревнований на несколько дней раньше и до мельчайших подробностей изучают поле.

Обязательным условием работы кэдди является доскональное знание всех правил гольфа и регламентов турнира. На официальных соревнованиях гольфист и кэдди – одна команда. Согласно правилам гольфа, за нарушение правил кэдди штрафуются игрок.



ПЛОЩАДКА-ТИ

- Очень часто на площадке-ти происходит скатывание мяча с колышка из-за случайного толчка при подходе к мячу. Штраф за это не предусмотрен, так как мяч еще официально не находится в игре. Поместите его снова на колышек и готовьтесь к удару. Если в процессе выполнения удара гольфист не попадает по мячу – «удар по воздуху» – эта попытка все равно засчитывается как удар. То же самое, если удар получился слабым и скользящим, оставившим мяч в зоне площадки-ти – перебить мяч не разрешается. Далее он должен быть сыгран «как лежит».

- Если вы сделаете первый удар из-за пределов площадки-ти в матчевой игре, штраф не налагается, однако ваш соперник вправе попросить вас переделать удар; в игре на счет вы подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны сыграть с правильного места.

ФЛАГШТОК

- Если мяч находится на ровной площадке вокруг лунки, не загоняйте его в лунку, если в ней установлен флагшток. Или выньте флагшток, или попросите, чтобы другой игрок вынул его и держал, когда вы играете своим мячом.

- В матчевой игре, если вы загоняете мяч в лунку и мяч ударяет о флагшток, когда он находится в лунке, вы теряете лунку. В игре на счет ударов вы должны добавить два штрафных удара к своему счету.



Правила очередности игры в гольфе – часть этикета.



ОЧЕРЕДНОСТЬ ИГРЫ

МАТЧЕВАЯ ИГРА

В матчевой игре каждая лунка – отдельное соревнование.

Если вы выигрываете первую лунку, то опережаете противника на одно очко («one-up»); если вы теряете ее – отстаете на одно очко («one-down»); если вы разделяете ее, то идете с равным счетом («all-square»).

- **В начале игры на лунке.** У каждой из сторон есть право первого удара на первой площадке-ти, определяемое местом в стартовом протоколе или в турнирной таблице. При отсутствии такого протокола (таблицы) право первого удара нужно определять жребием. На следующей площадке-ти сторона, выигравшая лунку, получает право первого удара. В случае, если лунка сыграна вничью, то сторона, обладающая правом удара на предыдущей площадке-ти, получает право первого удара.

- **В период игры на лунке.** После начала игры на лунке обоими игроками, первым должен играть мяч, находящийся от лунки дальше. При одинаковом расположении мячей от лунки или при невозможности определить их положение относительно лунки, нужно жребием определять очередность игры. В этом случае исключается правило 30–3b (матчевая игра в форматах форбол и бестбол).

Примечание. Согласно правилу 20–5, очередность игры устанавливается точкой, с которой производился предшествующий удар, если известно, что первый мяч не должен использоваться для игры из положения, в котором он находился, а игрок должен использовать для игры другой мяч с точки, которая

максимально близко находится к месту положения первоначального мяча перед последним ударом по нему.

- **Удар вне очередности.** Удар в очередь противника не облагается штрафом. Согласно правилу 20–5, противник вправе сразу же потребовать от игрока отменить удар, сделанный вне очереди, и осуществить удар по мячу согласно очереди из точки, расположенной довольно близко к месту, с которого первоначальный мяч был сыгран последний раз.

ИГРА НА СЧЕТ УДАРОВ

В соревновании на счет ударов конкурент с самым низким общим счетом за раунд (или раунды) является победителем.

- **В начале игры на лунке.** Местом в стартовом протоколе (турнирной таблице) определяется игрок, получающий право сделать первый удар на первой площадке-ти. При отсутствии протокола (таблицы) очередность определяет жребий. На следующей площадке-ти первый удар может производить участник, имеющий наименьший счет на сыгранной площадке. За ним должен играть участник, имеющий наименьший счет из оставшихся игроков, и т.д. В случае, если у двух или более игроков лунка сыграна с равным счетом, то они должны в той же очередности, что и на предшествующей, играть на следующей площадке-ти.

Исключение. Не используется правило 32–1, то есть соревнования, учитывающие гандикап, в форматах пар, боги, стейблфорд.

- **Во время игры на лунке.** После начала игры на лунке первым должен играть мяч, расположенный от лунки дальше всех. При нахождении двух или более мячей на одном и том же расстоянии от лунки или при невозмож-

ности определить их положение относительно лунки нужно жребием устанавливать очередность игры.

Исключение. Не применяется правило 31–4 (игра на счет ударов в формате форбол) и правило 22 (мяч, способствующий или мешающий игре).



СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ:

- Перед началом раунда прочитайте Местные правила на счетной карточке или на информационном стенде.

- Поставьте на мяч какую-либо метку. Многие гольфисты играют одной и той же маркой мячей, и если вы не сможете определить принадлежность своего мяча, он будет считаться потерянным.

- Сосчитайте свои клюшки (разрешено иметь максимум 14) и проверьте, соответствуют ли они правилам.

- Во время раунда не спрашивайте совета ни у кого, кроме вашего партнера (игрока вашей команды) или ваших кедди. Не давайте советов никому, кроме вашего партнера. Если вы дадите технический совет коллеге-сопернику, то на два удара будете оштрафованы вы, а не тот игрок, которому пригодился ваш совет.

Вы можете задавать вопросы об «общедоступных сведениях»: Правилах, расстояниях и положении преград, флажка, и т. п. В матчевой игре в ходе розыгрыша лунки противник может спросить у вас, сколько ударов вы сделали – вы должны дать правдивый ответ. То же касается всех штрафных ударов, полученных вами во время розыгрыша лунки – коллеги-соперники или противники имеют право знать эту информацию.

- Во время игры на лунке запрещаются любые тренировочные удары.

- В конце раунда в матчевой игре – убедитесь, что результат матча зафиксирован.

- В игре на счет – убедитесь, что результаты в счетной карточке верны, попросите маркера поставить свою подпись, подпишите карточку сами и как можно скорее сдайте ее в судейский комитет.



Уникальность формы поля, рельефа, газона и т.д. отражается в Местных правилах, которые нужно изучить до начала раунда.



ПРИНЯТИЕ СТОЙКИ И УДАР ПО МЯЧУ

- Играйте мяч из того положения, в котором он оказался. Это одно из основных правил гольфа. Только на площадке-ти разрешается выравнивать неровности поверхности вокруг мяча, но на остальных участках улучшать положение мяча нельзя – это нарушение правил. Например, после удара ваш мяч оказался в кустах или возле иного препятствия – не разрешается отодвигать ветви руками или наступать на них. Правила разрешают осторожно занять более удобную позицию для удара – «нормальное принятие стойки».

- Прежде чем сделать свинг, необходимо убедиться в том, что это ваш мяч – во избежание получения штрафных ударов. В Правилах говорится, что вы можете касаться или отгибать длинную траву в рафе, но лишь до такой степени, чтобы определить принадлежность мяча. При этом нельзя улучшать положение мяча или зоны планируемого удара.

- Если мяч зарылся в землю, вы можете поднять его, чтобы убедиться, что он ваш. Но сначала стоит сделать маркировку его положения колышком-ти, чтобы иметь возможность возвратить мяч в его первоначальное положение. За вашими действиями попросите понаблюдать коллегу-соперника или противника. Несоблюдение этих правил наказывается штрафным ударом или проигрышем лунки в матчевой игре.

- Если вы сыграете не своим мячом в матчевой игре – вы проигрываете лунку; в игре на счет – подвергаетесь штрафу в два удара, после чего обязаны исправить ошибку, сыграв правильным мячом.

- Случаются неудачные удары, после которых мяч летит в дерево и застревает в ветвях. В таком случае разрешается потряс-

ти ветви, или даже бросить в них клюшку, чтобы вернуть мяч на землю.

- По официальному определению, удар по мячу «должен представлять собой дви-

жение клюшки вперед, сделанное с намерением ударить и придать движение мячу». Запрещаются любые формы зачерпывающих действий.





ПОМЕХИ

Листья, ветки, сосновые шишки и другие природные предметы, лежащие свободно на разных участках поля для гольфа, называются свободными помехами. Существуют также свободные препятствия – это искусственные объекты.

Свободная помеха не должна быть растущей или глубоко утопленной в грунт. Если у вас имеются сомнения, то не пытайтесь передвинуть этот объект. Правила и порядок процедур устранения влияния помехи на мяч варьируются в зависимости от того, в каком месте поля вы находитесь.

На фервее или в рафе разрешается устранять лежащие вокруг мяча свободные помехи, но только с помощью осторожных прикосновений. Если во время устранения свободных помех мяч сдвигается, на игрока налагается штраф в один удар. Затем мяч должен быть возвращен на свое первоначальное место, только после этого можно совершить удар.

На грине вы можете устранять свободные помехи возле мяча, но если мяч окажется сдвинутым с места, на вас не будет наложен штраф, если вы сразу же возвратите мяч в его первоначальное положение.

Песок на паттинг-грине считается свободной помехой, и его можно отмести от мяча или с линии патта. Однако за пределами грина песок не относится к разряду свободных помех.

Если мяч оказывается в преграде, например, в бункере, то правилами запрещается устранять свободные помехи. Поэтому нельзя трогать или передвигать ветки и листья, находящиеся вокруг мяча, даже если они мешают вам.



ПРИРОДНЫЕ ПОМЕХИ.

Снег и природный лед, кроме инея, считаются случайной водой или свободными помехами – по выбору игрока. Роса и иней свободными помехами не являются.

Единственное исключение из этого правила относится к камням. Хотя они считаются свободными помехами, в правила, по причинам безопасности, внесена одна поправка. В большинстве клубов существует местное правило, разрешающее убирать камни из бункера перед выполнением удара. С Местными правилами можно ознакомиться без труда, так как они обычно печатаются на обратной стороне счетной карточки или вывешиваются на доске объявлений клубного дома.



ПРЕПЯТСТВИЯ

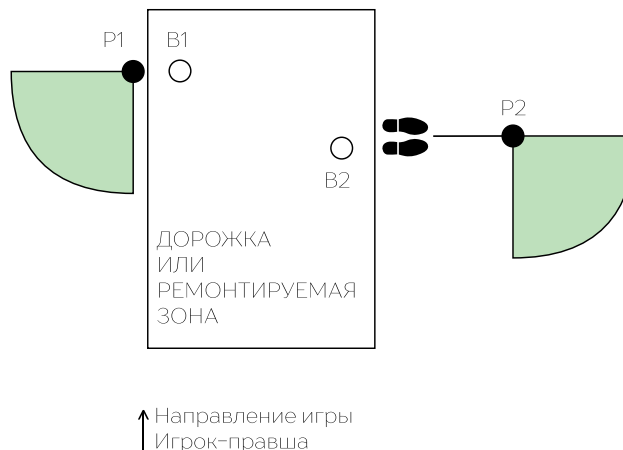
Искусственные препятствия бывают подвижными и неподвижными. Подвижные препятствия (например, грабли, жестяные банки, урны для мусора и т.д.) – объекты, которые могут быть передвинуты. Правилами определено, что вы можете осторожно устранить препятствие, убрав его с пути, и произвести удар по мячу. Если вы предполагаете, что в процессе его устранения мяч может сдвинуться, предварительно отметьте его положение колышком-ти.

Если ваш мяч оказывается на препятствии или внутри него, до устранения нужно отметить положение мяча. Игроку разрешается освободить мяч. А после удаления препятствия мяч следует бросить к тому месту, где он лежал на препятствии. Если это произошло на грине, то мяч должен быть не вброшен, а установлен на эту точку.

В бункере правила разрешают перемещать мяч, внимательно следя за тем, чтобы обеспечить восстановление его первоначального положения.

Неподвижные препятствия – это искусственные неподвижные объекты, такие как бетонные ти-маркеры, орудия для ухода за полем, дороги с искусственным покрытием. Вынос мяча из неподвижных препятствий разрешается только в тех случаях, когда они мешают принятию стойки или являются вмешательством в область предполагаемого свинга.

Приведенная схема иллюстрирует понятие «ближайшая точка устранения влияния» для игрока с правосторонней стойкой.



B1 – положение мяча на дорожке, в ремонтируемой зоне и т.п.

P1 – ближайшая точка устранения влияния. Заштрихованная зона P1 – зона, в пределах которой должен быть вброшен мяч, радиусом в одну длину клюшки от точки P1, отмеренная любой клюшкой.

B2 – положение мяча на дорожке, в ремонтируемой зоне и т.п.

☞ – предполагаемая стойка для игры из точки P2 клюшкой, которую игрок выбрал для следующего удара.

P2 – ближайшая точка устранения влияния. Заштрихованная зона P2 – зона, в пределах которой должен быть вброшен мяч, радиусом в одну длину клюшки от точки P2, отмеренная любой клюшкой.



ВЫНОС МЯЧА.

1. Определите ближайшую точку, в которой предмет перестает быть препятствием, и отметьте ее колышком-ти.
2. От колышка-ти отмерьте расстояние длиной не более двух клюшек (главное, не приближаться к лунке), отметьте его с помощью другого колышка.
3. Мяч нужно вбросить на землю в промежутке между двумя колышками.
4. Если мяч скатился и снова попал в препятствие, поднимите его и вбросьте заново. Если гольфист производит вынос мяча и его действие происходит на наклонной поверхности, то во избежание повторных скатываний разрешается положить мяч после второго вбрасывания.



ПОТЕРЯННЫЙ МЯЧ И МЯЧ ВНЕ ПОЛЯ

Перспектива потерять мяч или направить его за пределы поля – неприятная, и от нее не застрахованы даже профессиональные игроки. Важно знать порядок действий в таких ситуациях, чтобы избежать ответственности за несоблюдение правил.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОЛЯ

Зона за пределами поля отмечается с помощью белых колышков (out of bounds). Сверьтесь с информацией, напечатанной на обратной стороне вашей счетной карточки, если не уверены в том, где она проходит. Если ваш мяч попадет за пределы поля – вы потеряете мяч. Играть им уже нельзя.

- Если вы предполагаете, что ваш мяч приземлился в зоне за пределами поля, играйте временным мячом с того же самого места, при этом ясно объявите о своих намерениях остальным членам вашей группы.

- Если вы ничего не скажете, то простая игра вторым мячом предполагает объявление первоначального мяча потерянным.

- Если ваш первоначальный мяч действительно находится за пределами, то вы получаете наказание в виде штрафного удара. Вас не только штрафуют одним ударом, но вы еще и должны возвратиться на место предыдущего удара.

- Если мяч оказался за пределами поля после удара с площадки-ти, то ваш удар вторым мячом засчитывается как третий. Следующий удар будет вашим четвертым ударом.

ПОТЕРЯННЫЙ МЯЧ

- Если ваш мяч потерялся среди деревьев, кустарников или густого подлеска, знайте, что на поиски мяча вам дается только пять минут.

- По высокому рафу идите осторожно, потому что если случайно вы сдвинете мяч во время поисков, то будете наказаны одним штрафным ударом. Штраф грозит, если то же сделает ваш кэдди или партнер. В таком случае возвратите мяч как можно ближе к его первоначальному местоположению перед тем, как выполнять следующий удар. Если ваш мяч случайно переместит (наступит, пнет ногой) коллега-соперник или противник, вы не будете наказаны.

- Всегда оказывайте помощь своим коллегам-соперникам или своему противнику в поисках мяча. Это повышает вероятность скорейшего нахождения мяча и продолжения игры.

- Если вам не удалось найти мяч в течение отведенных пяти минут, вы должны объявить его официально потерянным и использовать временный мяч, получив при этом один штрафной удар и потерю расстояния.

- Если вы предпочли этого не делать, то должны возвратиться на то место, откуда сделали неправильный удар, – это неприятно и вам, и другим гольфистам следующей за вами группы, которые ждут своей очереди играть.



Некоторые игроки просто не знают надлежащего порядка действий в случае таких затруднений, поэтому создают неразбериху, что ведет к «медленной игре».

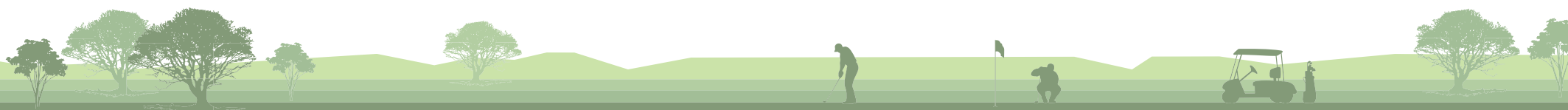
- Не слишком торопитесь «перезаряжаться» и бить вторым мячом. Следует подождать, пока остальные члены вашей группы выполнят свои удары. Постарайтесь использовать эти минуты на то, чтобы собраться с мыслями и забыть о предыдущей неудаче. Помните поговорку: следующий удар в гольфе – единственный удар, который имеет значение.

Единственный раз, когда вам не нужно играть временным мячом, – это когда мяч попадает в водную преграду.



СИСТЕМА PRAZZA GOLF BALL FINDER.

Голландская фирма разработала систему Prazza Golf Ball Finder, предназначенную для решения одной из самых раздражающих проблем гольфа – потери мяча. Это специальные мячи со встроенным RFID-чипом. Метка активируется после удара по мячу. Портативные считыватели RFID-меток имеют возможность определять местоположение мяча на расстоянии до 110 метров, в том числе и в воде, на глубине до 20 сантиметров. Считыватель подает звуковой сигнал, когда игрок подходит к мячу. На дисплее отображается стрелка, указывающая игроку в гольф правильное направление поиска.



ВОДНЫЕ ПРЕГРАДЫ

Поля для гольфа часто расположены в живописных уголках, где есть озера, пруды, протекают реки или ручьи... Водные объекты в гольфе считаются водными преградами, и мячи во время игры нередко в них попадают. Некоторые гольфисты отчаянно пытаются спасти свой мяч, выбить его из воды, но шансы на успех мизерны.

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ТИПА ВОДНЫХ ПРЕГРАД:

- **боковая водная преграда** — обозначается колышками красного цвета или красной линией.

- **водная преграда** — обозначается желтыми колышками или линией желтого цвета.

Для признания или непризнания мяча в водной преграде, согласно правилам, должны быть «разумные основания». Например, факт

нахождения мяча в воде могут подтвердить участники вашей группы.

Если ваш мяч находится **в водной преграде** (желтые колья и/или линии), то вы можете играть его, как он лежит, или со штрафом в один удар:

- сыграть мяч с места, откуда вами был сыгран последний удар;

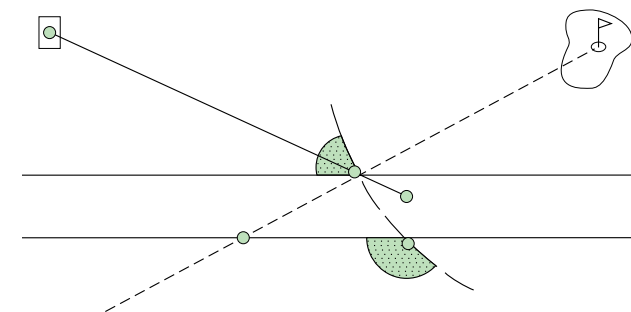
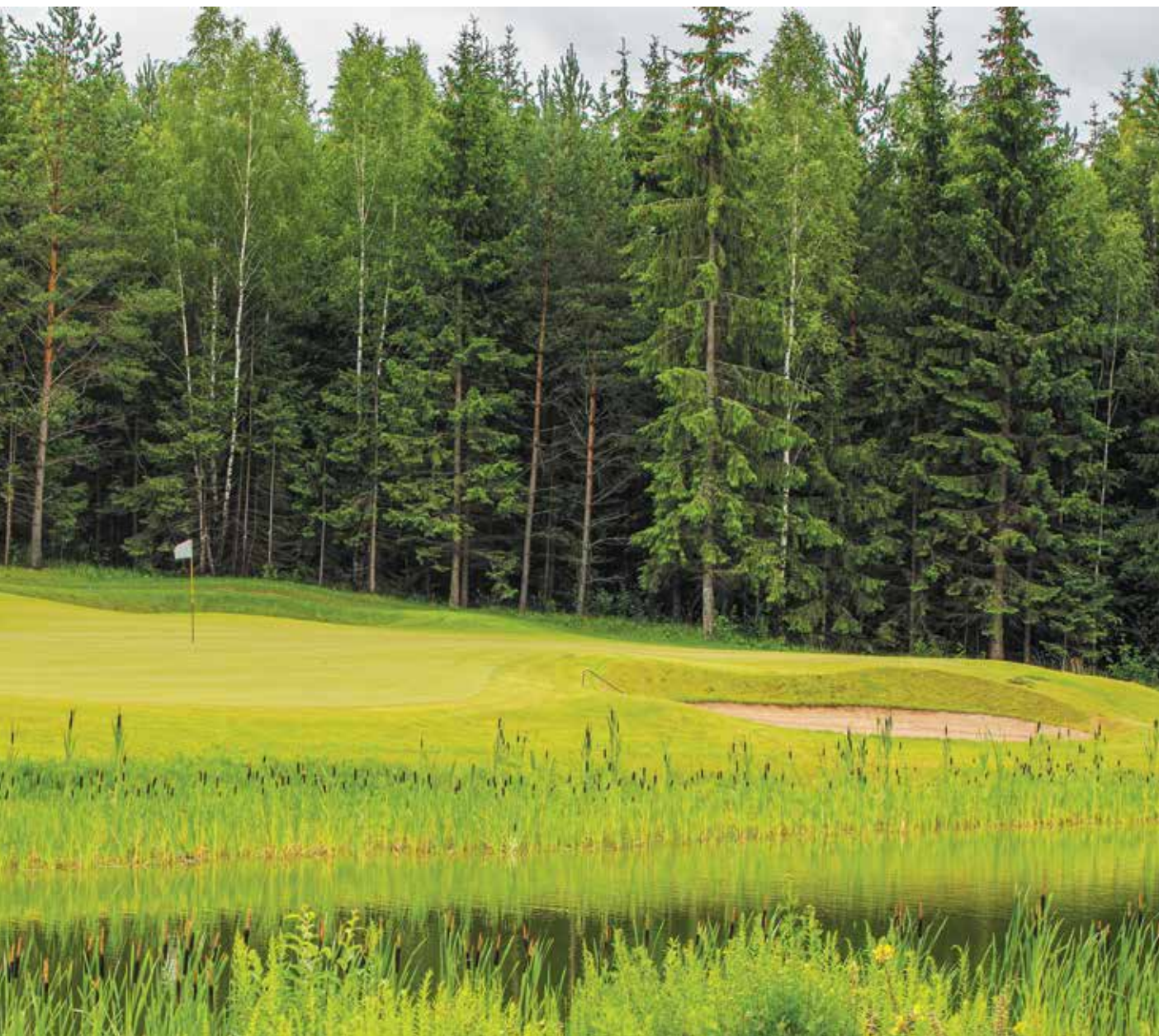
- вбросить мяч на любом расстоянии позади водной преграды, на продолжении прямой линии от лунки через точку, где мяч последний раз пересек границу водной преграды.

Если ваш мяч находится **в боковой водной преграде** (красные колья и/или линии), то, в дополнение к перечисленным выше опциям для мяча в водной преграде, вы можете со штрафом в один удар вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от:

- точки, где мяч последний раз пересек границу преграды;

- точки на противоположной границе преграды, равноудаленной от лунки, но не ближе к лунке, чем находятся эти точки.





Мяч, сыгранный с площадки-ти в точке А, остановился в боковой водной преграде в точке В после того, как он последний раз пересек границу водной преграды в точке С.

Игрок имеет следующие возможности:

Играть мяч так, как он лежит, без shaft, из точки В, или со shaft в один удар.

Играть другим мячом с площадки-ти.

Вбросить мяч позади преграды в любом месте на пунктирной линии, идущей назад от точки D.

Вбросить мяч в заштрихованной области у точки С (т.е. в пределах двух длин клюшки от точки С, но не ближе к лунке, чем точка С).

Вбросить мяч в заштрихованной области у точки Е (т.е. в пределах двух длин клюшки от точки Е, но не ближе к лунке, чем точка Е).



В БУНКЕРЕ

Правила запрещают касаться головкой клюшки песка в бункере при адресации мяча или во время замаха. Наказание за это нарушение – один штрафной удар.

Если мяч попал в бункер, полностью заполненный водой, есть три варианта действий:

1. Сыграть мяч, как есть (следите, чтобы головка клюшки находилась в подвешенном состоянии, над поверхностью песка);
2. Вбросить мяч в ту сторону бункера, где уровень воды самый низкий. Играть мячом из такого положения очень трудно.
3. Вбросить мяч за пределы бункера и получить штрафной удар. Получается, вы должны признать свой мяч «неиграемым».

Ситуация, когда два мяча оказались в бункере, может затруднить игроку выполнение удара. Чтобы разрешить эту проблему, определите, каким из двух мячей лучше сыграть первым. Поставьте место второго колышком-ти и уберите его, чтобы он не мешал во время удара. После того, как первый удар будет выполнен, следует восстановить положение второго мяча (если он был вдавлен в песок, вернуть в такое же положение).

Препятствием, которое часто мешает игре из песка, являются грабли. Если на них приземлился ваш мяч, вы имеете право на улучшение положения мяча. Отметьте его положение колышком-ти, если считаете, что он может сдвинуться во время устранения препятствия. Запрещается с песка убирать свободные помехи – листья и ветки, даже если они мешают удару. А вот камни в целях безопасности убирать можно.

НЕИГРАЕМЫЙ МЯЧ

Если ваш мяч находится в водной преграде, и вы не хотите играть его так, как он лежит, вы обязаны действовать по Правилу о водных преградах – Правилу о неиграемом мяче неприемлемо. В любой другой части поля, если вы полагаете, что ваш мяч неиграем, вы вправе со штрафом в один удар:

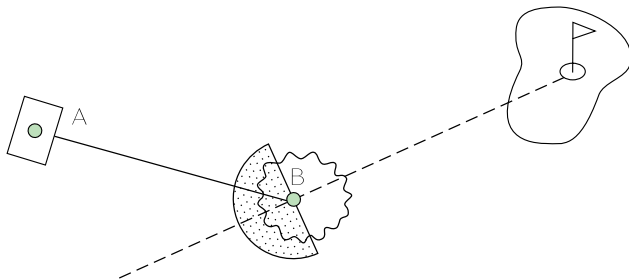
- вбросить мяч в точке, откуда был сыгран последний удар;

- вбросить мяч на любом расстоянии позади точки, где находится мяч, на продолжении прямой линии от лунки через эту точку;

- вбросить мяч в пределах двух длин клюшки от места, где лежит мяч, но не ближе к лунке.

Если ваш мяч неиграем в бункере, вы вправе действовать как указано выше, однако при вбрасывании мяча по линии назад или в пределах двух длин клюшки вы должны вбросить его в бункере.





Мяч, сыгранный с площадки-ти в точке А, остановился в кустах в точке В.

В случае, если игрок сочтет данный мяч неиграемым, он имеет следующие возможности со штрафом в один удар:

Сыграть мячом с площадки-ти.

Вбросить мяч позади точки В на пунктирной линии.

Вбросить мяч в заштрихованной области (т.е. в пределах двух длин клюшки от точки В, но не ближе к лунке, чем точка В).

Вбрасывание мяча по правилам

Мяч должен быть вброшен самим игроком. Гольфист обязан стоять прямо, держа мяч на уровне плеч и на расстоянии вытянутой руки, а затем отпустить мяч. Если мяч вбрасывается иным лицом или иным образом, и ошибка не исправлена, игроку добавляется один штрафной удар. Если мяч при вбрасывании коснется человека или снаряжения любого игрока до или после того, как он ударился о любую часть поля и до того, как он пришел в состояние покоя, этот мяч должен быть вброшен повторно без штрафа. Количество таких вбрасываний ограничено.



ПАТИНГ-ГРИН

Флажок

В случае длинного патта, когда вы не можете точно определить местоположение лунки, можно попросить об обслуживании флагштока: кто-нибудь становится у флажка, держа его, готовый к тому, чтобы вытащить из лунки, когда ваш мяч будет закатываться в нее. Если мяч не будет вынут вовремя и упадет во флажок, то вы получите два штрафных удара.

Если вы решили играть без флажка, поместите его в безопасное место на грине, ведь если мяч попадет во флажок, вы получаете два штрафных удара в игре на счет или проигрываете лунку в матчевой игре.

Если вы случайно уроните флажок на мяч, сдвинув его с места, это повлечет наказание в один штрафной удар.

Адресация мяча

Если мяч движется во время выполнения или по завершении адресации мяча, это мо-

жет стать проблемой. Здесь все решают доли секунды. Если движение мяча происходит после того, как вы выполнили надлежащую адресацию (другими словами, опустили клюшку на землю позади мяча), то ваши действия подпадают под Правила, в соответствии с которыми вы несете ответственность за движение мяча. Вы получаете наказание в виде одного штрафного удара плюс должны будете вернуть мяч на первоначальное место. Если движение мяча происходит до того, как вы завершили подход к нему, – например, из-за неожиданного порыва ветра, то вы должны играть его из того положения, в котором он оказался, даже если это вам невыгодно. Наказание не применяется.

Мяч на краю лунки. Вам дается время на быстрый подход к лунке и затем еще десять секунд после того, как вы подойдете к мячу. Если за это время мяч не поддастся закону гравитации, закатите его в лунку – он засчитывается как следующий удар.

Случайная вода

Случайная вода – это временное скопление воды на поле, например, лужи после дождя. Нельзя смахивать или промокать случайную воду, находящуюся на линии игры. Если ваш мяч лежит на грине, а случайная вода находится на линии между мячом и лункой, передвиньте мяч на ту часть грина, где вода перестает быть препятствием (не ближе к лунке).

Штраф в два удара грозит игроку, решившему убрать утреннюю росу или иней.

Если после дождя лунка заполнена водой, разрешается вычерпать немного воды, при этом нельзя касаться фактической линии вашего патта.





ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Этикет в гольфе – тщательно оберегаемая традиция, не претерпевшая практически никаких изменений за всю историю существования игры. Прежде всего, это хорошие манеры, уважительное отношение к партнерам и соперникам, поддержание порядка на поле.

Техника безопасности

Практикуя свинг или готовясь ударить, убедитесь, что поблизости нет никого, кто мог бы попасть под удар клюшкой. Она может быть опасным оружием и нанести серьезные травмы. Поэтому следите за окружающими вас людьми. Также следует опасаться тех, кто собирается сделать свинг. Будьте осторожны, т.к. мячи могут отскочить от деревьев, указателей и т.п.

Во избежание выскальзывания и вылета клюшки убедитесь, что ваши руки и рукоятка сухие. Лучше всегда носить перчатки для гольфа.

Запрещается играть до тех пор, пока впереди идущие игроки или персонал клуба не покинут зону попадания и не отойдут на безопасное расстояние. Если в результате удара мяч полетел дальше, чем вы ожидали или в том направлении, где существует опасность кого-либо задеть, как можно громче крикните «ФОР» (FORE), что является традиционным, международным сигналом, предупреждающим об опасности в гольфе. Если вы в свою очередь слышали данный сигнал, необходимо присесть спиной к источнику угрозы, пригнуться и накрыть голову руками.



Уважение к другим игрокам

Следует всегда проявлять уважение по отношению к другим игрокам на поле, не следует мешать их игре какими-либо движениями, разговорами или ненужным шумом. Игроку нужно убедиться, что электронные устройства, принесенные им на поле, не будут отвлекать других.

На площадке-ти не следует устанавливать свой мяч для первого удара, пока не наступит очередь играть. Не следует вставать рядом с мячом, непосредственно позади мяча или непосредственно позади лунки, когда другой игрок собирается выполнить удар.

На грине

Нельзя становиться на линию патта другого игрока. Кроме того, стоять нужно так, чтобы не отбрасывать тень на линию пата другого игрока, когда он делает удар. Следует оставаться на грине или рядом с ним до тех пор, пока все остальные игроки группы не пройдут лунку.

Счет

Игроку, исполняющему обязанности маркера при игре на счет, во время перехода на следующую площадку-ти следует, при необходимости, сверить с игроком его счет, а затем записать его в счетную карточку.

Темп игры

В гольфе не принято играть медленно. Комитет вправе установить требования по темпу игры, которому должны следовать все игроки. Они обязаны, не отставая, держаться за группой, идущей впереди.

Если следующая позади группа ожидает, а перед вашей группой пустая лунка, следует

пригласить следующую группу пройти вперед, вне зависимости от количества игроков в этой группе. Когда у группы нет впереди пустой лунки, но очевидно, что следующая позади группа может играть быстрее, следует пригласить играющую быстрее группу пройти вперед.



ЗАПОЛНЕНИЕ СЧЕТНОЙ КАРТОЧКИ.

После завершения игры на лунке делайте записи в счетной карточке на следующей ти. Не занимайтесь этим на грине или рядом с ним. Постоянное проявление уважения ко всем, кто находится на поле, основополагающий принцип этикета в гольфе.



Быть готовым к игре

Игроки должны быть готовы к игре к моменту наступления их очереди. При игре на грине или рядом с ним следует оставлять свои бэги или кары в таком положении, чтобы быстро покинуть грин и двинуться к следующей площадке-ти. По завершении игры на лунке игрокам следует немедленно покинуть грин.

Потерянный мяч

Если игрок полагает, что его мяч может быть потерян (вне водной преграды) или может оказаться за пределами поля, то ему нужно, в целях экономии времени, ввести в игру временный мяч. Игрокам, занятым поисками мяча, следует дать сигнал к продолжению игры участникам следующей группы сразу же, как только станет ясно, что нет возможности быстро найти мяч. Им не следует искать мяч пять минут, прежде чем сделать это. Пропустив вперед идущую позади группу, игрокам нельзя возобновлять игру до тех пор, пока эта группа не окажется вне досягаемости их ударов.

Приоритет

Если Комитетом не предусмотрено иное, приоритет на поле определяется темпом игры группы. Любая группа, играющая полный раунд, вправе обогнать группу, играющую укороченный раунд. Под термином «группа» понимается также и одиночный игрок.

Бережное отношение к полю

Неотъемлемой частью этикета в гольфе является бережное отношение к полю настолько, насколько это возможно. Старания каждого гольфиста помогают поддерживать игровой покров в наилучшем состоянии.

Отправляя мяч прямо на середину фервея, каждый игрок вправе рассчитывать на хорошее положение мяча после приземления. К сожалению, так бывает не всегда. Неисправленные выбоины в дерне оставляют на фервее ужасные отметины, и если мяч приземлится в одну из них, то удар по нему будет неудобно выполнить. Поэтому каждый раз, если после вашего удара от земли отрывается кусок дерна, поднимите и уложите его обратно, а затем хорошенько утрамбуйте.



ПО ЭТИКЕТУ.

На турнирах любой игрок, находящийся на грине, первым делом исправляет отметку от падения мяча прежде, чем заняться чем-то еще. У каждого гольфиста должна четко выработаться привычка ликвидировать отметки от мяча (вне зависимости от того, произведены они самим игроком или нет). После того, как все игроки группы доиграли лунку, следует заровнять повреждения. Делают это с помощью колышка-ти или специальной вилочки.



Повреждения, оставленные мячом на грине, «заживают» в течении двух недель, но если их сразу исправить, покров возвращается в исходное состояние в течение суток.

Общепринято, что бункеры являются преградами и в таком качестве представляют трудности для гольфиста. Выбив мяч из бункера, игрок должен разровнять граблями свои следы и след от клюшки на песке. Если этого не сделать, следом идущие гольфисты могут попасть своими мячами в углубления на песке, выбивание из таких «ловушек» может стать для них очень трудной задачей.

Игрокам следует избегать повреждения поля и не делать выбоин при тренировочном свинге или ударяя головкой клюшки о грунт (в раздражении или по любым другим причинам). Опуская на землю бэги или флажки, игроки должны избегать повреждения грина. Использовать головку клюшки, чтобы вынуть мячик, запрещается. Находясь на паттинг-грине, не опирайтесь на клюшку, особенно когда вынимаете мячик.

Бережно стоит относиться и к лунке, не подходить слишком близко к ней. Следует соблюдать осторожность при манипуляциях с флажком и при извлечении мяча из лунки. Перед выходом игроков с грина следует правильно установить флагшток в лунку. Строго соблюдайте местные предписания движения гольф-каров.

Когда мяч находится на грине, игроку следует оставлять свой бэг, тележку или гольф-кар только на фервее.





Этикет по отношению к обслуживающему персоналу

Невозможно закончить ежедневный уход за полем до его открытия и начала игры. Соответственно, гольфисты могут встретить на поле рабочих, сосредоточенных на скорейшем выполнении своих задач. Если просить их остановиться для прохождения каждой играющей группы, двухчасовая работа растянется на целый день. В таких условиях гольфисты должны проявлять терпение.

Кроме того, многие работы на гольф-поле выполняются с применением небезопасного оборудования. Чтобы управлять им, требуется предельная точность и абсолютное внимание оператора. Следовательно, игрок ни при каких обстоятельствах не должен выполнять удар до предупреждения рабочего.

Штраф за нарушение правил этикета

Если игрок систематически нарушает правила этикета в течение одного раунда или в течение длительного периода, ущемляя при этом интересы других лиц, Комитету рекомендуется применять против нарушителя дисциплинарные меры. Это может быть, например, отстранение от игры на ограниченное время или отстранение от некоторого количества соревнований. Такие меры считаются оправданными, так как служат защите интересов большинства игроков в гольф, желающих играть в соответствии с принятыми правилами.

В случае серьезного нарушения этикета Комитет вправе дисквалифицировать игрока.





ГЛАВА ШЕСТАЯ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГОЛЬФА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



В Республике Беларусь история игры в гольф насчитывает меньше двух десятилетий, но уже сегодня гольф не воспринимается экзотикой или развлечением для избранных. Количество играющих в гольф белорусов уже превышает 1300 человек. Наши гольфисты заявляют о себе на международной арене, радуют достойными спортивными результатами.

ПЕРВОЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ

Запрос на игру в гольф, в белорусском обществе появился с развитием спортивно-туристической индустрии. А отправной точкой развития гольфа в стране стал Указ Президента Республики Беларусь от **29 января 2007 года** №56 «О строительстве спортивно-туристского гольф-комплекса в Минском районе». Он определил создание условий для проведения спортивных соревнований международного уровня, занятий гольфом населения всех возрастных групп.

Территорию для гольф-комплекса выбрали в живописном месте, рядом с республиканским биологическим заказником «Стиклево». Участок с молодым смешанным лесом богат сосной, березой и вереском, создающий благоприятную экологическую атмосферу.

Проект гольф-поля разрабатывался компанией Dave Thomas Limited, архитектором проекта выступил известный в мире гольфа и архитектуры Пол Томас.

Приступили к строительству в Минском районе спортивно-туристского гольф-комплекса, включающего гольф-поле чемпионского класса международного стандарта, центр обучения гольфу, гостиничный и спортивный комплексы, жилой поселок, инженерную и транспортную инфраструктуру.

В 2010 году в Беларуси уже было организовано сообщество любителей игры в гольф.

Готовность комплекса намечалась на 2012–2014 годы, но сроки ввода объекта инвестором неоднократно переносились.

11 августа 2016 года Глава государства А. Г. Лукашенко подписывает Указ №309 «О завершении строительства спортивно-туристского гольф-комплекса в Минском районе». Бизнес-проект гольф-клуба «Минск» передан под гарантии сохранения уникального объекта, популяризации любительского гольфа, развития профессионального спорта обслуживающей компании обществу с ограниченной ответственностью «Зеленая гавань».

У минского гольф-клуба начинается полнокровная жизнь. Завершается создание инфраструктурных объектов, восстанавливаются поля, и обустраиваются новые. Идет застройка жилого комплекса, клубного дома, гольф-академии.



Число почитателей гольфа во всем мире исчисляется миллионами. К примеру, в США насчитывается около 25 миллионов игроков в гольф – для них построено более 15 тысяч полей. В Японии в гольф играют 12 миллионов человек на двух тысячах полей. В Финляндии гольфом занимается 225 тысяч человек на 180 полях. Не отстают в развитии гольфа и страны Восточной Европы. В Чехии построено 41 поле для гольфа, в Польше – 28, в Венгрии – 9. Развивается гольф и в государствах бывшего СССР. В странах Балтики – 12 полей, в России – 33, в Казахстане – 8, в Украине – 4, по одному полю имеют Узбекистан, Кыргызстан, Молдова и Азербайджан.





В сентябре 2011 года в Литве состоялся Первый турнир белорусских гольфистов в гольф-клубе «Capitals». Через год здесь же состоялся Второй турнир, участие в котором приняло 15 гольфистов из Беларуси.



5 октября 2013 года в гольф-клубе «Минск» прошел Первый турнир «III Golf Open Cup Belarus for amateurs». Участие в нем приняло 30 гольфистов, в их числе – игроки из России, Литвы и Германии.



В 2013 году 18-луночное чемпионское поле гольф-клуба «Минск» получило Сертификат Европейской ассоциации гольфа (EGA). Это единственный сертификат (общий для всех клубов мира), который выдается в этом виде спорта, его наличие позволяет гольф-клубу присваивать гандикап игрокам.



БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ ГОЛЬФА

Для популяризации и развития гольфа в республике **6 июня 2014 года** была создана Белорусская ассоциация гольфа, единственное спортивное объединение, уполномоченное представлять страну в соответствующих международных организациях. Это способствовало созданию широких условий и равных возможностей как для белорусских,

так и для иностранных гольфистов. Поставлена главная цель: развитие гольфа в Республике Беларусь как олимпийского вида спорта.

Белорусская ассоциация гольфа тогда разработала комплексную Программу развития гольфа и мини-гольфа до 2020 года, утвержденную Правительством Республики Беларусь. Программой предусматривалась подготовка тренеров, спортсменов и судей гольф-игры на базе высших учебных заведений стра-

ны. Разрабатывались методики по игре в гольф для преподавателей физической культуры и спорта школ республики. В областях республики создавались федерации, клубы по гольфу и шло их объединение под эгидой ассоциации. Вели поиск инвесторов в Республике Беларусь для строительства гольф-полей.

Участниками Программы стали республиканские и местные органы государственного управления, отечественные и зарубежные инвесторы.





9 июля 2015 года в гольф-клубе «Минск» состоялась презентация Программы для руководителей зарубежных дипломатических миссий Республики Беларусь, в которой приняло участие 80 дипломатов.



16 августа 2015 года Белорусская ассоциация гольфа принята в качестве полноправного члена Всемирной федерации спортивного мини-гольфа на конгрессе в г. Лахти (Финляндия).

В сентябре 2015 года БАГ направила в штаб-квартиру Европейской ассоциации гольфа (EGA) в г. Лозанну (Швейцария) заявление и необходимый пакет для вступления в члены EGA.



EGA.

Европейская ассоциация гольфа была основана в 1937 году, она объединяет европейские национальные ассоциации любителей гольфа, федерации и союзы. Занимается вопросами международного характера. В настоящее время Ассоциация состоит из 48 стран-членов.



GREEN CARD.

Green Card в гольфе – это документ, без которого не попасть на профессиональное поле. Система Green Card предполагает «непринужденную» и безопасную игру. Чтобы получить Green Card, нужно пройти курс и сдать экзамен. Курс включает: теоретическую часть – терминология, правила игры, этикет; практические умения. Экзамен также состоит из теоретической и практической частей. Успешное прохождение испытания Green Card гарантирует получение карты со стартовым значением гандикапа 54.

В 2015 году председателем Белорусской ассоциации гольфа В.Н. Дражиным подписан договор о сотрудничестве с Федерацией гольфа Литовской Республики. При поддержке Литовской гольф-федерации организуется обучение начинающих белорусских гольфистов у квалифицированных тренеров с последующим получением сертификата «Green Card».



подпись





V Открытый турнир Республики Беларусь по гольфу среди любителей, 11 июля 2015 года.



PROGOLF

4 февраля 2016 года в Минске открывается гольф-клуб «ProGolf» – первый индор гольф-клуб в Республике Беларусь. Клуб оборудован гольф-симуляторами, которые дают возможность заниматься гольфом в любое время года и повышать спортсменами уровень своего мастерства, а также это удобный способ научиться игре.

Можно здесь выбрать одно из десятков виртуальных гольф-полей, которое является точной копией реально существующего, а также задать погодные условия: осадки, ветер или облачность. Игра на интерактивной площадке не уступает по азарту, физической нагрузке и технической сложности игре на настоящем поле.



ОБУЧЕНИЕ.

За период 2013-2015 годов на базе гольф-клуба в Минском районе прошли обучение и получили Green Card 215 гольфистов, среди них 12 спортсменов до 18 лет.



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.

В 2016 году белорусские гольфисты участвовали в международных спортивных соревнованиях в Турции, Литве, Болгарии, Казахстане, Франции и заняли 22 призовых места.

8 декабря 2016 года в зале заседаний Национального олимпийского комитета проведено II отчетное собрание Белорусской ассоциации гольфа, где были подписаны договоры о сотрудничестве ассоциации с Белорусским союзом архитекторов и Белорусским государственным академическим музыкальным театром.





Прошло совсем немного времени с отчетно-выборного собрания Белорусской ассоциации гольфа в декабре 2016 года, на котором и определяли перспективные планы развития гольфа в нашей стране. Но вот и эти события уже стали фактом, кажется, далекой истории.

Гольф-поле под Минском на тот момент еще не было готово для проведения тренировочного процесса и соревнований. Бело-

русские гольфисты свои навыки шлифовали на чужих полях за рубежом, выступали в любительских турнирах в России, Литве, Польше, Болгарии, Турции, Франции. Рассчитывать приходилось только на их личный энтузиазм и упорство в овладении спортивным мастерством. Говорить о значимых результатах белорусских спортсменов было преждевременным.

19 января 2017 года по инициативе ОО «Федерация гольфа Гродненской области» состоялось открытие первого клуба для игры в мини-гольф в г. Гродно.



*Председатель Белорусской ассоциации гольфа
В.Н. Дразин и генеральный директор
Национального академического Большого театра
оперы и балета В.П. Грідюшко.*



В ЕВРОПЕЙСКОМ СООБЩЕСТВЕ ГОЛЬФИСТОВ

Но уже в 2017 году популяризация гольфа в Беларуси дает свои результаты. Количество вновь привлеченных игроков в гольф достигает 500 человек. Гольф получает развитие и как профессиональный вид спорта. Белорусские спортсмены результативно участвуют в международных соревнованиях различного уровня.

Белорусская ассоциация гольфа приступает к работе по вступлению в международные структуры, отвечающие за развитие

гольфа на Европейском континенте и в мире. Ведутся активные консультации с международным сообществом гольфистов, руководством международных гольф-структур о поддержке и признании белорусского спорта.

Немаловажную роль в этом процессе сыграли Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь и Министерство спорта и туризма Республики Беларусь.

15 сентября 2017 года Белорусская ассоциация гольфа направила необходимый пакет документов в Европейскую ассоциацию гольфа (ЕАГ) для получения членства в этой организации.



СОТРУДНИЧЕСТВО.

В начале 2017 года подписаны договоры о сотрудничестве с Национальным академическим Большим театром оперы и балета и Белорусским государственным университетом физической культуры.





21 мая 2017 года в Могилеве состоялись открытые республиканские соревнования по мини-гольфу, посвященные 750-летию со дня основания города.





18 ноября 2017 года, г. Лозанна, Швейцария. Вступление Белорусской ассоциации гольфа в члены Европейской ассоциации гольфа.



ЧЛЕНСТВО.

18 ноября 2017 года на заседании генеральной ассамблеи EGA в результате единогласного голосования участников заседания (121 голос «за») Белорусская ассоциация гольфа стала полноправным членом Европейского сообщества игроков в гольф.





ДАЛЕКОИДУЩИЕ ПЛАНЫ.

Успешно развивать гольф как олимпийский вид спорта в нашей стране, участвовать в международных чемпионатах и турнирах, проводить соревнования международного уровня, добиваться достойных результатов – у Белорусской ассоциации гольфа далекоидущие планы и высокие цели.

7 декабря 2017 года в Национальном академическом Большом театре оперы и балета Республики Беларусь (камерный зал имени Л. П. Александровской) состоялось III отчетное собрание Белорусской ассоциации гольфа, в ходе которого был подписан Договор о сотрудничестве с ОО «Паралимпийский комитет Республики Беларусь». Ярким завершением мероприятия стал концерт ведущих солистов театра, исполнивших шедевры мировой оперы.



НА ЧЕМПИОНСКОМ ПОЛЕ СТРАНЫ

Число апреля 2018 года – гольф внесен в реестр видов спорта Республики Беларусь.

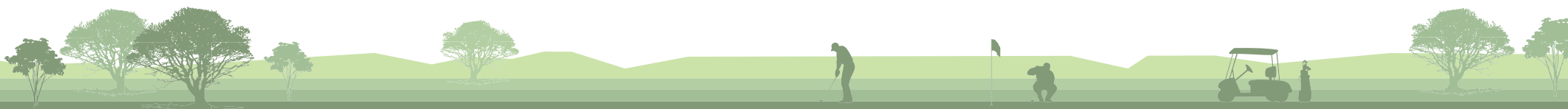
Число июня 2018 года – Белорусская ассоциация гольфа внесена в реестр федераций (союзов, ассоциаций) Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Примечателен 2018 год и еще одним немаловажным событием в деятельности Белорусской ассоциации гольфа.

6 сентября 2018 года в Минском районе состоялось официальное открытие первого и пока единственного в Республике Беларусь 18-луночного чемпионского гольф-поля.

А уже в октябре на нашем поле состоялся первый двухдневный турнир по гольфу среди любителей («XI Golf Open Cup of Belarus for Amateurs»), в котором приняли участие 37 игроков из Беларуси, России, Украины, Объединенных Арабских Эмиратов, Израиля. Так гольф-клуб «Минск» становится местом проведения турниров различного уровня.









Число, месяц, 2019 год. Министерство спорта и туризма создает сборную команду Республики Беларусь по гольфу, утверждает ее списочный состав. Начинается целенаправленная подготовка спортсменов к официальным турнирам.

5 июня 2020 года Белорусской ассоциации гольфа принята в члены международной организации R&A (Эр энд Эй). Это значительно повысило возможности развития нашего профессионального гольфа. С этого момента вопросы

использования Всемирной системы гандикапа, методов оценки полей, их регистрации и сертификации, разработки и утверждения правил гольфа стали едиными и для белорусских игроков. По условиям членства в этой международной организации, было приобретено специальное приложение к программному обеспечению, позволяющее спортсмену следить за собственными достижениями, корректировать свой гандикап, видеть результаты туров других игроков, их рейтинги.





Так успешно завершилась длительная и напряженная работа по признанию Белорусской ассоциации гольфа, международным гольф-сообществом. Членство в Международной федерации гольфа, позволяет белорусским гольфистам принимать участие во всех значимых международных турнирах, организационных мероприятиях, тем самым способствовать расширению сотрудничества между странами, укреплению международного престижа Республики Беларусь.

ПОПУЛЯРНОСТЬ ГОЛЬФА

Но главная значимость гольфа как спорта – в его развитии среди населения, в особенности среди учащейся молодежи. Белорусская ассоциация гольфа совместно с Министерством образования Республики Беларусь и при поддержке Минского областного института образования, проводит образовательные семинары для учителей физической культуры. Повышение квалификации специалистов общеобразовательных школ, лицеев, колледжей позволяет ознакомить ребят с гольфом как видом спорта, познать азы игры.

В фокусе внимания Белорусской ассоциации гольфа вопросы укрепления материальной базы единственного в стране чемпионского гольф-поля. Этой теме посвящены многочисленные встречи с председателями областных, городских, районных исполкомов, руководителями частных структур страны. На совещании с руководством Могилевского горисполкома рассматривались планы строительства тренировочного поля на 9 лунок. В Гродненском облисполкоме определили и место будущего гольф-поля – у замка «Святск».



Последние годы непросто складывались не только для Белорусской ассоциации гольфа, но и для страны в целом.

Последствия пандемии «Covid-19», жесткие санкции к Республике Беларусь со стороны Соединенных Штатов Америки и стран Европейского союза, к сожалению, коснулись и сферы спорта. Но все препятствия на пути к любимому спорту только сплачивают и закаляют белорусских гольфистов. Спортсмены принимают участие в республиканских и международных тур-

нирах, показывают хорошие результаты, завоевывают призовые места.

Белорусская ассоциация гольфа продолжает свою деятельность по развитию вида спорта. Ежегодно на гольф-поле Минск проводится до 30 различных соревнований, общее количество их участников достигает 2000 человек. Помимо отечественных гольфистов в белорусских турнирах играют представители России, Австрии, Германии, Канады, Китая, США, Южной Кореи.



Растущая популярность гольфа в белорусском обществе привнесла и новые идеи в организацию соревнований.

По инициативе Национального агентства инвестиций и приватизации с 2021 года в республике проводятся ежегодные закрытые международные турниры по гольфу под названием «Minsk Golf Invitational» с участием потенциальных иностранных инвесторов.

Одна из целей – развитие партнерских связей между иностранными и белорусскими деловыми кругами, знакомство зарубежных участников с инвестиционным потенциалом Республики Беларусь. Проведение подобных турниров широко распространено в мировой практике. Гольф-поле – лучшая площадка для неформального общения деловых людей.

В белорусских спортивных гольф-турнирах участвовали представители зарубежной бизнес-элиты в различных сферах деятельности – обрабатывающей промышленности, финансовой, торговой, транспортной, строительной и других. Совокупная выручка компаний, представленных участниками из России, Казахстана, Латвии, Пакистана, Германии, Вьетнама составляла в 2023 году порядка 1,5 млрд. долларов США.

Для обеспечения высокого уровня проведения подобных турниров оргкомитет разрабатывает планы мероприятий, привлекает спонсорские средства предприятий, заинтересованных в поиске потенциальных зарубежных инвесторов, готовых содействовать реализации планов Белорусской ассоциации гольфа по дальнейшему развитию спорта, популяризации гольфа среди населения страны.

Стали традиционными для гольф-клуба «Минск» соревнования на призы компании BMW. В ноябре 2021 года на минском гольф-



поле состоялся заключительный турнир «Золотой финал 2021». По его итогам три белорусских гольфиста завоевали право на участие в чемпионате мира 2022 года в городе Дубай (Объединенные Арабские Эмираты).

У Белорусской ассоциации гольфа тесные связи с Ассоциацией гольфа России, они закреплены Договором о сотрудничестве. Сложившиеся традиции значительно расширились

в последние годы. В странах выработаны общие подходы к формированию и реализации планов развития данного спорта. Предпринимаются серьезные шаги по созданию и укреплению материально-технической базы гольфа, подготовки кадров, совместного участия в спортивных мероприятиях.

Российские коллеги организуют для белорусских тренеров и специалистов семинары

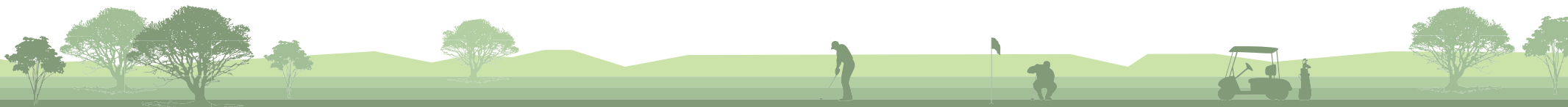




по правилам гольфа, подготовке спортивных судей. В тренировочных сборах и турнирах, проводимых на гольф-поле Минск, постоянно участвуют российские спортсмены. Все это способствует росту деловой активности, создает мощный стимул для дальнейшего развития вида спорта в наших странах, повышает авторитет белорусских и российских спортсменов на мировой арене.

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь оказывает всестороннюю помощь в развитии гольфа, как олимпийского вида спорта. Способствует укреплению материальной базы гольфа, поддержке штатной структуры Белорусской ассоциации гольфа.

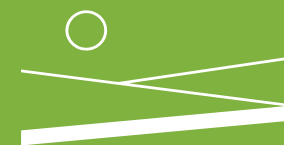
Количество любителей, занимающихся гольфом в нашей стране на начало 2024 года насчитывает уже 1300 человек.







GOLFMINSK



ГЛАВА СЕДЬМАЯ
ГОЛЬФ-КЛУБ «МИНСК»







Гольф-клуб «Минск» расположен в 3-х километрах от белорусской столицы. На площади 70 гектаров разместились:

Чемпионское 18-луночное поле

Академическое 9-луночное поле

Тренировочное поле

Гольф-симулятор

Ресторан

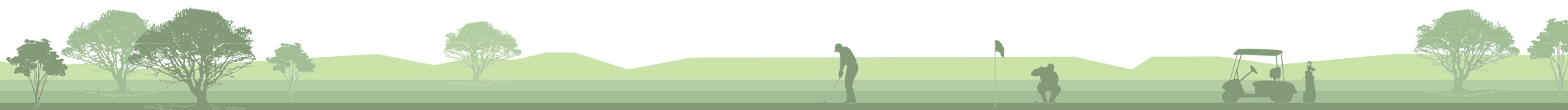
Жилой комплекс «Зеленая гавань»

В КОЛЫБЕЛИ «ЗЕЛЕННОЙ ГАВАНИ»

Обычно на поле, где одновременно играют 72 гольфиста, игрока не покидает ощущение сутолоки. На минском поле, когда в игре и 110 человек, у гольфиста складывается впечатление, что здесь он единственный, избранный.

Некоторым белорусским гольфистам такая обстановка не по душе, порой просили расчистить поле. Во время первой игры им хотелось все бросить и больше никогда не выходить на гольф-поле. Но уже на следующий день в 8 утра возвращались, предвкушая захватывающий раунд.

В гольф-клубе «Минск» находится единственное в Беларуси поле для профессионального гольфа. И его примечательность не в том, что нет ему в стране конкурентов. Ландшафт гольф-поля в Зеленой гавани так органично вписывающийся в природный ареал – насыпной. Благодаря этому оно получилось достаточно затейливым, не холмистым, но с серьезными перепадами. Талант известного архитектора Пола Томаса, работавшего над созданием поля дополнили упорство и точность белорусской команды в безупречном исполнении всех требований к объектам гольф-полей международного класса.





ШКОЛА ГОЛЬФА ДЛЯ БУДУЩИХ ЧЕМПИОНОВ

Для достижения высоких целей на базе клуба открыта детская школа гольфа. Все расходы, связанные с обучением ребят берет на себя гольф-клуб «Минск».

Работает летняя школа для учащихся в период летних каникул при гольф-клубе «Минск». Здесь уже под руководством опытных тренеров ребята получают практические навыки игры в гольф, изучают специальную терминологию, осваивают технику ударов, знакомятся с основными правилами этикета этого интереснейшего вида спорта.

Для совершенствования технических приемов при обучении используются современные симуляторы, а практические навыки юные гольфисты закрепляют на тренировочном поле в 9 лунок.

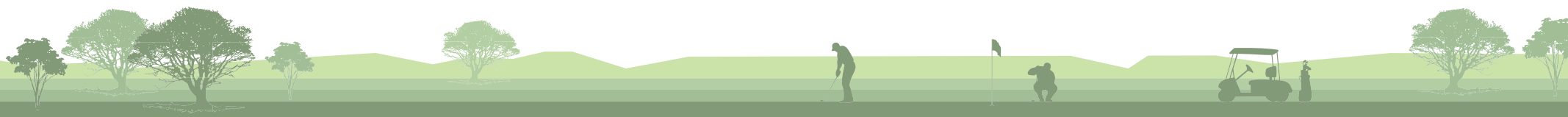
В результате регулярных занятий гольфом самые увлеченные юные игроки обретают профессиональное мастерство, позволяющее им уверенно чувствовать себя на соревнованиях в клубных турнирах.

Дорога в большой спорт берет начало в детстве. 50 ребят в трех возрастных группах: 5–7, 8–9 и 10–12 лет стали первопроходцами.



«У клуба особый подход к отбору юных гольфистов. Мы заинтересованы в детях, способных усердно тренироваться и одновременно успешно учиться. Средний бал по окончании учебного года общеобразовательной школы должен быть выше, чем на начало занятий гольфом. Это одно из ключевых требований к юным игрокам. Мало быть в хорошей физической форме. Гольф – спортивная математика. Здесь необходимы логические и умозрительные построения, арифметические расчеты, ведь не зря его называют игрой разума. Совмещать спорт и учебу, во всем показывая исключительные результаты, удастся лишь высоко мотивированным ребятам. Так по завершении года занятий определились лидеры – 20 одаренных юных гольфистов, которые продолжат свой путь к Олимпу».

Лидия Коткина, директор гольф-клуба «Минск»







Детская школа гольфа – проект долгоиграющий. Клуб ставит задачи по открытию филиалов в других областях Беларуси, ведь талантливые дети живут не только в Минске и столичной области. В планах школы и выход на международный уровень.

В гольф-клубе «Минск» сформировалась сильная команда тренеров, способных готовить классных гольфистов. Первопроходцем стал Денис Чирков, профессиональный гольфист, поверивший в белорусский гольф. Сегодня он, спортивный директор гольф-клуба «Минск», и на сложном, непредсказуемом поле чувствует себя отлично.





ХОРОШО ИГРАТЬ МЫ НАУЧИМ

«Постигать азы игры в гольф на минском гольф-поле – большая удача! В будущем можно смело выходить на любое гольф-поле в мире и чувствовать себя уверенно. Здесь действительно интересно учиться, играть и работать. А еще интереснее слушать отзывы гостей, имеющих опыт игры на полях разных стран. У нас самые искушенные гольфисты словно спускаются с небес на землю. Полей, где каждая лунка окружена стеной леса, практически не встретить. Играя на минском поле, гольфист преодолевает немало новых испытаний. Выручает академическое поле на девять лунок. Предлагаем отличный вариант для оттачивания мастерства на мини-версии чемпионского поля.

Под руководством тренеров гольф-клуба «Минск» всего за 10 занятий вас научат играть в гольф на уверенном любительском уровне: освоить основные правила игры, базовые удары разными клюшками, познакомиться с тренировочными площадками. В процессе обучения, уже после третьего занятия, начинающий гольфист может самостоятельно играть на академическом поле.

Изучению этикета и правил безопасности игры в гольф посвящается три занятия. Можно хорошо играть с технической точки зрения, но если игрок не соблюдает этикет гольфиста и правила безопасности на поле, дискомфорт будут ощущать его соперники, партнеры. В гольфе это не допустимо. У гольфиста может не складываться игра, но с ним комфортно и приятно пройти раунд – для нас это важнее. Хорошо играть мы научим.

В гольфе 80 процентов успеха зависит от психологического состояния спортсмена, насколько он способен удерживать концентрацию, внимание, не срываться при неудачных ударах. Психологическая устойчивость – первый ключ к успеху. Тренер старается заинтересовать игрока, чтобы играя, он думал только о гольфе. Важность этой задачи возрастает вдвойне при работе с детьми. Терпение и сдержанность – главные качества наших тренеров. Гольф психологически сложный вид спорта и может быть много нервных срывов, но наш опыт поможет их избежать».

Денис Чирков, спортивный директор гольф-клуба «Минск»



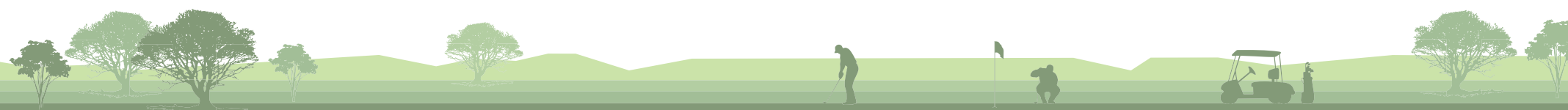


Подпись фото



Подпись фото









Для того, чтобы добиться высокого чемпионского уровня, гольфист тренируется не меньше четырех дней в неделю. Поддерживать форму круглый год легко, занимаясь зимой на гольф-симуляторах, в тренажерном зале.

Все специалисты, работающие в гольф-клубе «Минск», имеют соответствующие образование и квалификацию. Тренеров по гольфу подготовили в Белорусском государственном университете физической культуры. Свое мастерство они повышают, постоянно

посещая обучающие семинары и курсы. На мастер-классы в гольф-клуб «Минск» приезжают тренеры из России. Для освоения разнообразных методик и свежего взгляда на подготовку спортсменов профессионального уровня, клуб регулярно приглашает специалистов из других стран: Турции, Пакистана, Словении. Поиск новых идей, методик, опыта в подготовке спортсменов – обязательная часть работы тренерского штаба гольф-клуба «Минск».

Подпись фото



ГОЛЬФ КАК ЯЗЫК ДИПЛОМАТИИ

Ежегодные открытые турниры гольф-клуба «Минск» – «Кубок Беларуси по гольфу» и «Кубок гольф-клуба «Минск» собирают сильнейших гольфистов из разных стран, география и количество участников год от года расширяются.

Традиционный для гольф-клуба «Минск» международный турнир BMW Belarus Golf Cup. Соревнования проходят в несколько этапов.

В каждой стране на протяжении сезона осуществляются отборы, по итогам которых три лучших гольфиста и представляют свою страну на чемпионате мира. Белорусские спортсмены на мировом турнире не теряются, стабильно оказываясь в десятке лучших игроков.

Успешна спортивная традиция гольф-клуба «Минск» – инвестиционный турнир. Проводится он по инициативе Белорусской Ассоциации гольфа и Национального агентства инвестиций

и приватизации. Цель проекта – привлечь иностранных гостей, потенциальных инвесторов для страны. Несколько дней, проведенных здесь, потенциальными инвесторами, знакомство нашими с людьми, культурой, возможностями, помогает принять им важное решение об инвестициях в Беларусь. Этот турнир – одно из ярчайших доказательств тому, что соревнования по гольфу имеют не только спортивную составляющую. Гольф – это и язык дипломатии.









НУЖНЫ
ОРИГИНАЛЫ
ФОТО



СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ГОЛЬФА

«Профессиональный спорт начинается с резерва. Гольф-клуб «Минск» особое внимание отводит Студенческой лиге гольфа – спортивной надежде страны. Сюда направлены главные усилия наших тренеров.

У клуба хорошие контакты с гольф-сообществом России, где сложилась отличная школа подготовки профессиональных гольфистов. В 2016 году на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро российская спортсменка Мария Верченкова прошла финальный раунд за 62 удара и установила олимпийский рекорд. Блестящее выступление!

Гольф-клуб «Минск» перенимает у российских коллег опыт подготовки спортсменов высокого класса. И видит перспективы студенческого гольфа.

Ежегодно в России проводится более 20 турниров Национальной студенческой лиги гольфа, в соревновательную сетку которой входят и белорусские спортсмены, и успешно выступают. Молодежное спортивное крыло белорусских гольфистов в сотрудничестве с Национальной студенческой лигой гольфа планирует проведение международных турниров и на белорусском гольф-поле. Опыт гольф-клуба «Минск», его ресурсы и возможности позволяют нам принимать крупные соревнования».

Игорь Капустин, коммерческий директор гольф-клуба «Минск»







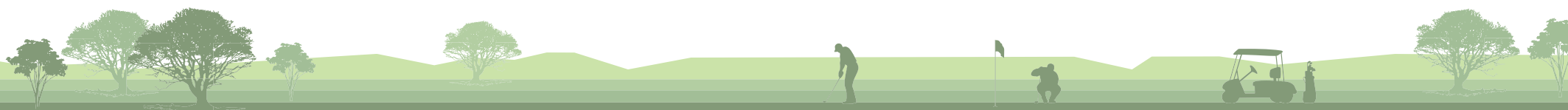
На полях гольф-клуба «Минск» найдут занятие по душе и маститые любители игры, и те, кто делает первые шаги в гольфе, или только знакомится с ним.

Площадка гольф-клуба «Минск» давно превзошла свое спортивное предназначение, наполнив жизнь клуба бизнес-встречами, конференциями, мастер-классами, презентациями, нетворкинговым пространством. И даже самые серьезные мероприятия здесь неизменно вызывают у гостей «вау-эффект». Уникальная локация и небанальный формат с качественным сервисом привлекают в гольф-клуб все больше гостей и делают его первоклассной event-площадкой.

«Корпоративные мероприятия, которые проводятся в гольф-клубе «Минск», – один из инструментов популяризации гольфа как досуга, и его развития как вида спорта. Отличная возможность познакомиться с игрой тех, кто ничего о ней и не знал, никогда не держал в руках клюшку. Наши тренеры с первого мастер-класса увлекают игрой. Помимо мастер-класса по гольфу, в программу корпоративных мероприятий включаем небольшие турниры. Лучшей формы тимбилдинга придумать, пожалуй, сложно.

После таких встреч, люди возвращаются к нам с семьями, с друзьями, чтобы поделиться радостью открытия мира гольфа, вникнуть во все тонкости игры. И уже сами предлагают проведение корпоративных спартакиад. Мы стремимся к расширению услуг гольф-клуба, поддерживая самые разнообразные форматы игры в гольф. Год от года пополняются ряды гольфистов, что подтверждает правильность пути. Прекрасно понимая, что гольф не станет массовым увлечением, не соберет такую же армию фанатов как футбол в ближайшем будущем, мы все-таки упорно движемся вперед, нащупывая эффективные инструменты развития гольфа как вида спорта, как клубного сообщества любителей самой потрясающей игры».

Игорь Капустин, коммерческий директор гольф-клуба «Минск»





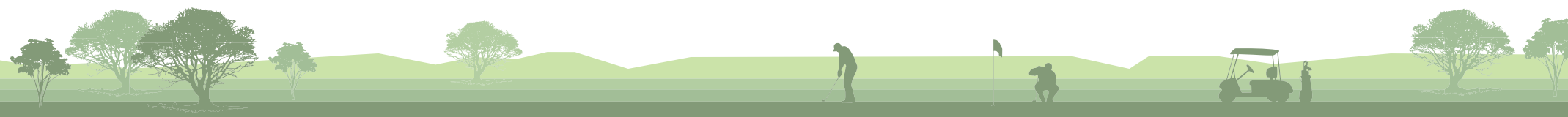
ЦЕННОСТИ КЛУБА: МОЛОДОСТЬ, СЕМЬЯ, ДРУЖБА

У белорусского гольфа – молодое женское лицо. Эту особенность отечественного гольфа, отмечают зарубежные специалисты, посещая гольф-клуб «Минск». Мы ломаем мировую статистику, согласно которой «гольфистки» составляет лишь 15–25% от общего числа, играющих на планете. В Беларуси этот показатель приближается к 35%. Средний возраст гольфистов в Европе 65–68 лет. В Беларуси – 38 лет. Правда, там и спорт развивается дольше, и полей больше. Но зато, какие перспективы открываются перед отечественным гольфом! Сами эти факты уже представляют ценность гольф-клуба «Минск».

«Все мы сегодня живем в плотном графике. Не часто удается семье побыть вместе. Несколько часов игры в гольф на природе, где дети равноправные партнеры родителей, запоминаются надолго. Гольф, пожалуй, единственный вид спорта, в котором семилетний ребенок может обыграть отца. Здесь дети и взрослые – одна команда, по-доброму соперничают, поддерживают друг друга, радуются победам.

Такие моменты вдохновляют и команду клуба на продуктивную работу и постоянное развитие».

Лидия Коткина, директор гольф-клуба «Минск»







ГЛАВА ВОСЬМАЯ
ВИДЫ ГОЛЬФА
МИНИ-ГОЛЬФ В БЕЛАРУСИ



МИНИ-ГОЛЬФ

В связи с ростом популярности гольфа появилось немало альтернатив большому гольфу. В первую очередь – это мини-гольф.

Спортивная игра, известная как мини-гольф, в ее исходных разновидностях существует более ста лет. Становление мини-гольфа как самостоятельного вида спорта в настоящее время официально относят к 1953 году, когда швейцарский архитектор Поль Бонгини построил первую специализированную площадку для мини-гольфа в его современном понимании и запатентовал название minigolf. Пятью годами позже в Германии Альберт Хесс создал первое поле с современным искусственным покрытием, после чего мини-гольф начал стремительно распространяться по Европе, а впоследствии получил признание и на других континентах. Мини-гольф является поистине игрой массовой, демократичной и подлинно международной. Официальные соревнования по этому виду спорта в настоящее время проводятся в 56 странах.

Мини-гольф – индивидуальная спортивная игра с клюшкой и мячом на специальном поле. Площадка для мини-гольфа представляет собой грин, на котором путь мяча к лунке затруднен многочисленными препятствиями в виде камней, песчаных ловушек, искусственных лабиринтов и так далее. Задача игрока, как и в обычном гольфе, провести мяч в лунку за минимальное число ударов. Игра ведется только клюшкой «паттер», свинг запрещен правилами.

Площадка для мини-гольфа

Для полноценного мини-гольф поля, состоящего из 18 дорожек, требуется около гек-

тара земли. Поэтому иногда, если не хватает территории, строят укороченное поле из 9 дорожек. Весь интерес при игре в мини-гольф заключается в рельефе поля и в наличии естественных препятствий.

Как и в большом гольфе, выделяется площадка-ти и грин, область около лунки. Так что, в том случае, если вам уже приходилось играть в большой гольф и вы решили попробовать себя в мини – переучиваться не придется.

Инвентарь для мини-гольфа:

- Паттер (клюшка с легкой головкой Г-образной формы);
- Мячи;
- Карточки для записи счета;
- Удобная обувь и одежда.

Основная цель

Игроки стараются сделать минимальное количество ударов на каждой из дорожек.

Мячи

В привычном гольфе игроки меняют клюшки, а в мини-гольфе – мячи, которые очень разнообразны. Их основные характеристики – диаметр, масса, жесткость, отскок, поверхность.

Диаметр мячей лежит в интервале от 37 до 43 мм (в классификации используют обозначения “k” = маленький 37–38,5 мм; “m” = средний 39–40,5 мм; “g” = большой 41–43 мм), масса от 22 до 80 грамм, жесткость от 22 до 100 (условная единица «твердость», абсолютно твердый мяч имеет жесткость 100, например, стеклянный), отскок от 0 до 85 см. Поверхность мяча может быть покрыта лаком (L), лаком с образованием мелких складок (RL) или без покрытия (NL – гладкий не лакированный, R – шершавый не лакированный).





Такое разнообразие физических свойств обусловлено особенностями конструкций площадок для мини-гольфа и их покрытием. Использование большого количества мячей для прохождения полей предопределило их различную окраску для более простого отличия мячей с различными свойствами.

На движение мяча основное влияние оказывает температура воздуха, от которой зависят жесткость и отскок. То есть мяч, который игрок выбрал при низких температурах, не будет оптимальным во время игры при температуре 30°C. Именно поэтому профессиональный минигольфист носит с собой сумку или маленький чемодан с несколькими десятками разных мячей.

На каждой дорожке игра заканчивается мячом того же цвета, которым начиналась.



Правила игры в мини-гольф

- Во время прохождения одной дорожки игрок может пользоваться только одним мячом.
 - Во время подготовки к первому удару мяч должен быть установлен на поверхность рукой.
 - Мяч, получивший повреждения и непригодный, по мнению судьи, для дальнейшей игры, или потерянный после удара и не найденный в течение пяти минут, может быть заменен другим мячом. Удар по новому мячу должен быть произведен с места последнего удара по потерянному или поврежденному мячу.
 - Мяч, находящийся в игре, можно передвигать только ударами клюшки. Бить можно только по остановившемуся мячу. Клюшка может прикасаться к мячу только во время удара.
 - Клюшку во время удара следует держать двумя руками (исключение у спортсменов с ограниченными возможностями).
 - Удар считается нанесенным, когда игрок, будучи готовым к удару, приводит мяч в движение ударом клюшки. Привести мяч в движение – сдвинуть его с места.
- Правило для дальнего удара: удар считается нанесенным, если прямое воздействие клюшки привело мяч в движение (даже в том случае, если непосредственного контакта между клюшкой и мячом не было).
- Удары можно наносить только тогда, когда мяч находится в игре. Непреднамеренный контакт с мячом при отсутствии готовности к игре не признается ударом.

Готовность к игре

- Игрок считается готовым к игре, когда он начинает замахиваться клюшкой для нанесения удара. Любое движение клюшки вперед или назад после этого считается готовностью к игре.
- Мяч считается находящимся в игре, когда его привели в движение с места нанесения первого удара в сторону ограничительной линии или препятствия. И в том случае, когда после пересечения ограничительной линии он остался в пределах поля и не попал в лунку.

Ведение счета

Каждый удар считается за очко. Если после шести ударов мяч не попал в лунку, добавляется еще одно очко. Максимально возможное количество очков за одну лунку – семь (за исключением штрафных ударов).

Порядок игры и прохождения дорожек

- Дорожки всегда следует проходить в порядке от первой к восемнадцатой.
- Играть можно только тогда, когда предыдущий игрок прошел дорожку и освободил игровое поле.
- При игре в группах дорожки всегда следует проходить в одном порядке (за исключением дополнительных игр для выявления победителя). Новую дорожку можно начинать играть только тогда, когда предыдущую дорожку прошел последний игрок группы.





Первый удар и установка мяча

В начале каждой дорожки, а также в случае, если мяч не пересек ограничительную линию, удар по мячу следует наносить с места первого удара. Во всех остальных случаях удар по мячу следует наносить с того места, где он остановился после произведенного удара.

Исключение:

- Когда мяч, находящийся в игре, покидает пределы поля после правильного преодоления ограничительной линии, его устанавливают в том месте, где он пересек границу поля.
- Когда мяч, находящийся в игре, преодолевает второе или дальнейшее препятствие непредусмотренным образом, его следует установить после последнего препятствия, которое он преодолел по правилам.
- Когда мяч останавливается на границе препятствия или на границе поля, его можно отставить под углом 90 градусов к границе препятствия или поля на расстояние 20 см в сторону лунки.
- Когда мяч, находящийся в игре, остается в конструкции препятствия, его возвращают на место, с которого он в нее попал.
- Когда мяч, находящийся в игре, останавливается за ограничительной линией, его устанавливают в том месте, где он пересек ограничительную линию.

Положение перемещенного мяча до нанесения очередного удара менять нельзя. Если дорожку можно проходить только с места первого удара, каждый удар следует наносить оттуда.

Препятствия следует преодолевать в предписанном порядке. Препятствие считается преодоленным, когда мяч коснулся ограничительной линии в точке соприкосновения с поверхностью.

Любое несоблюдение списка этих правил считается нарушением, которое может негативно отразиться на результате игры.

Правилами регламентируется и ситуация, когда в момент осуществления удара мяч случайно покинул пределы игрового поля. В таком случае игрок совершает второй удар со стартовой позиции. По правилам, штрафные очки за такой удар не начисляются.

Определение победителя

В момент определения победителя ориентируются на количество ударов. Победа присуждается участнику, который прошел все поле за наименьшее количество ударов.



Дорожка считается сыгранной, когда мяч остановился в лунке или когда зарегистрировано шесть ударов.

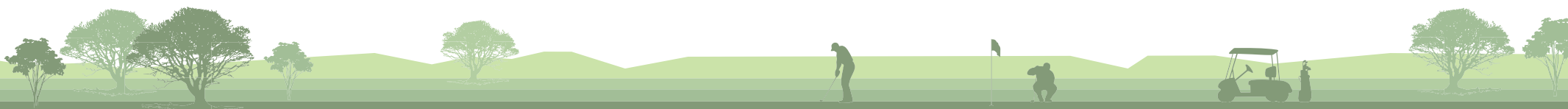


Мини-гольф идеально подходит для детей. Игра развивает координацию движений, учит быть сосредоточенными, внимательными, меткими, рассудительными. И то, что кажется на первый взгляд простым – отправить мяч в лунку – на деле оказывается кропотливым трудом. Самые настойчивые обязательно добьются успехов, и, возможно, именно с маленького поля начнется профессиональный путь в большой гольф.



ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Развитие детско-юношеского гольфа является одним из приоритетных направлений деятельности Белорусской ассоциации гольфа по формированию будущего спортивного потенциала республики, подготовки ее будущего олимпийского резерва.



«Развитие мини-гольфа в системе школьного образования страны поможет выявить одаренных от природы гольфистов, вне зависимости от их места жительства, уделить им особое внимание, и в дальнейшем развить способности ребят в классическом гольфе. Целеустремленная молодежь, получив хорошие навыки и опыт игры в мини-гольф, с успехом освоит олимпийский вид спорта, и в будущем укрепит престиж Беларуси как спортивной державы в мире.

А для кого-то из ребят игра в мини-гольф станет дополнительным стимулом к активному и здоровому образу жизни, красивым увлечением на всю жизнь. И главное будет в этом!»

Виктор Лукашенко,

Президент Национального олимпийского комитета Республики Беларусь

Такую оценку деятельности Белорусской ассоциации гольфа по развитию мини-гольфа, укреплению его материально-технической базы при обсуждении планов на перспективу, дал Президент НОК В. А. Лукашенко в сентябре 2022 года во время встречи с Председателем Правления Белорусской ассоциации гольфа В. Н. Дражиным

К развитию мини-гольфа в нашей стране с вниманием относятся в Национальном олимпийском комитете Республики Беларусь.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МИНИ-ГОЛЬФА В БЕЛАРУСИ

Мини-гольф в нашей стране появился сравнительно недавно. Примечательно, что инициаторами популяризации игры среди населения выступили ее любители. Белорусская ассоциация гольфа идею с энтузиазмом поддержала. Доступность данного вида спорта с экономической точки зрения весьма привлекательна.

Поначалу обучающие дорожки в нашей стране устанавливались в детских клубах

по интересам, комнатах для присмотра за детьми в крупных торговых объектах, развлекательных центрах.



Информационно-практический семинар «Спортивная дисциплина мини-гольф». Апрель 2021 г.

20 сентября 2013 года Министерство юстиции Республики Беларусь зарегистрировало Белорусское спортивное общественное объединение «Федерация мини-гольфа». Председателем стал большой подвижник этой спортивной игры – Бегун Вадим Анатольевич.

В 2014 году «Федерация мини-гольфа» входит в состав Белорусской ассоциации гольфа в качестве коллективного члена. Ведь цели и задачи по развитию гольфа и мини-гольфа в Республике Беларусь – единые.

В первую очередь внимание уделили развитию материально-технической базы мини-гольфа, которая практически отсутствовала. Проводили обучающие семинары для специалистов-тренеров. Широко популяризировали

данный вид спорта среди населения всех категорий в средствах массовой информации.

К созданию площадок мини-гольфа подключили территориальные органы управления, руководителей частных структур. Мини-гольф поля создавали в лицеях, гимназиях, колледжах, высших учебных заведениях, приобщали к игре школьников, студентов. Затем опыт создания объектов мини-гольфа стали распространять на лечебные санатории, дома отдыха.

Развитие материально-технической базы мини-гольфа реализуется благодаря государственно-частному партнерству. Органы государственного управления создают условия для реализации проектов, а компании с частным капиталом их финансируют.

Такой подход к развитию вида спорта дал ощутимые результаты.

Наряду с единственной площадкой по мини-гольфу в г. Могилеве, дорожки установлены в г. Гродно, где открыт первый клуб для игры в мини-гольф. Для координации работы по развитию мини-гольфа в стране созданы областные федерации гольфа.

За счет местного бюджета в сентябре 2019 года состоялось открытие площадки для игры в мини-гольф на базе Несвижского государственного колледжа им. Якуба Коласа. Для проведения занятий по обучению игре Белорусская ассоциация гольфа приобрела и передала руководству колледжа 100 клюшек и 200 мячей.

В деревне Высокое Смолевичского района на основе частной инициативы введена в эксплуатацию крытая площадка по мини-гольфу, на базе которой создан Республиканский центр по подготовке спортсменов в мини-гольф. Центр стал прекрасным местом для проведения турниров различного уровня, тренировочного процесса для учащихся школ района,

научно-практических семинаров для игроков и преподавателей.

За счет частной инициативы построена площадка в г. Гомеле.

География вида спорта продолжает расширяться и, учитывая его растущую популярность и большую пользу в оздоровлении населения, участие в строительстве площадок начали принимать наши лечебные здравницы.

Для отдыхающих открылась прекрасная ландшафтная площадка для игры в мини-гольф в санатории «Приозерный» в районе озера Нарочь. В 2024 году запланировано проведение открытого турнира «Приозерный приглашает на мини-гольф», построена площадка в санаторно-курортном комплексе «Плисса» Глубокского района Витебской области. В дальнейшем руководство комплекса планирует сделать ее крытым спортивным сооружением, что позволит оказывать оздоровительные услуги посредством мини-гольфа круглый год. Рассматривается возможность создания площадок игры в мини-гольф в целях оздоровления в санаториях «Сосны» Мядельского района Минской области, «Солнечный» Брестского района и «Летцы» Витебского района.

Примечательно, что к игре в мини-гольф стали активно приобщаться жители небольших райцентров и даже сельской местности. С инициативой проведения соревнований по мини-гольфу, в рамках праздников и фестивалей выступают сельские советы и райисполкомы страны.

В августе 2023 года в Стародорожском районе Минской области в рамках праздника «День деревни Дражно» был организован турнир по мини-гольфу. В Браславском районе, совместно с общественной организацией «Зеленый крест», прошли соревнования по мини-гольфу в программе праздника «Слободка приглашает гостей». Эти мероприятия стали незабываемыми

для более чем сотни школьников оздоровительных лагерей.

Подобные турниры позволяют жителям населенных пунктов и молодежи приобщиться к увлекательным занятиям физической культурой и спортом, окунуться в атмосферу необычного и замечательного праздника.

*Крытая площадка по мини-гольфу
в Смолевичском районе*



*Ландшафтная площадка по мини-гольфу
в санатории «Приозерный», оз. Нарочь*







МИНИ-ГОЛЬФ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Популярность мини-гольфа в республике стремительно растет. Белорусская ассоциация гольфа совместно со спортивной общественностью предпринимает конкретные шаги по внедрению вида спорта в школьную программу.

31 мая 2016 года в Минске открыта первая в Беларуси площадка для игры в мини-гольф для детей и школьников.

29 июня 2016 года Министерство спорта и туризма Республики Беларусь включило в реестр видов спорта Республики Беларусь гольф дисциплиной мини-гольф.

9 августа 2016 года создана федерация гольфа в Гродненской области, ее председателем избран А. Ю. Марьянович.

В сентябре 2016 года проведен республиканский семинар «Развитие гольфа в Республике Беларусь. Гольф-инфраструктура», в котором приняло участие более 60 представителей управлений и отделов спорта и туризма, образования областных исполкомов, исполкома г. Минска, районных администраций, центров физического воспитания и спорта детей и молодежи, учителя средних школ предмета «Физическая культура и здоровье». На семинаре состоялась презентация впервые разработанной в Беларуси программы по факультативному обучению детей игре в гольф в рамках предмета «Физическая культура» на базе учреждений образования. Участники мероприятия ознакомились с гольфом и его дис-

циплиной – мини-гольфом, посетили объекты гольф-инфраструктуры.

По опыту Российской Федерации входит в учебную программу физического воспитания для факультативного изучения занятия в мини-гольф, шорт-гольф, стремится создать в учебных заведениях соответствующую материальную базу.

При финансовой поддержке Республиканского государственно-общественного объединения «Президентский спортивный клуб» 20-ти учебным учреждениям переданы комплекты гольф-инвентаря на общую сумму свыше 57 тысяч рублей.

Разработаны педагогические проекты по проведению занятий с использованием технических приемов игры в мини-гольф. Растет количество учебных заведений, где учителя физической культуры активно популяризируют игру, внедряют ее в образовательный процесс, системно проводят турниры и соревнования среди учащихся школ.

В планах Белорусской ассоциации гольфа проведение конкурса на создание и развитие школьных клубов по мини-гольфу.

К мини-гольфу приобщается и студенческая молодежь. В июле 2022 года подписаны



Передача комплектов для обучения игре в мини-гольф представителям школ и гимназий Республики Беларусь. Май 2021 г.





Турнир среди школ по мини-гольфу. Сентябрь 2021 г.

первые договора о сотрудничестве с Белорусским национальным техническим университетом (БНТУ) и Брестским государственным техническим университетом (БГТУ).

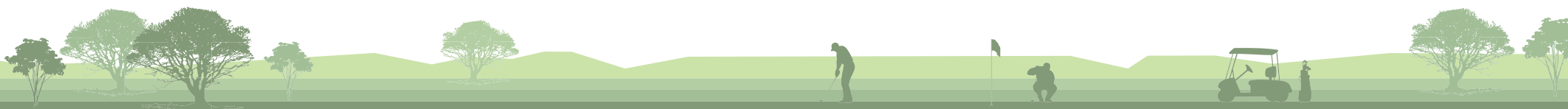
Руководство БНТУ ознакомилось с работой Республиканского центра по обучению игре в деревне Высокое Смолевичского района. В результате посещения спортивного объекта

университет закупил девять дорожек для игры в мини-гольф и установил их в студенческом профилактории.

По ходатайству Брестского государственного технического университета для организации учебного процесса среди студенческой молодежи Белорусская федерация мини-гольфа передала университету 12 дорожек.



*Шульпин Кирилл, Шульпин Роман
Чемпионат мира среди юниоров Хеб, Чехия, 2018 г.*



В целях популяризации вида спорта среди населения страны, Белорусская ассоциация гольфа принимает активное участие в культурно-спортивных праздниках «Вытокі», демонстрирует инвентарь и оборудование для игры в мини-гольф.

Все это положительно сказалось на развитии вида спорта. За короткое время количество мини-гольфистов увеличилось более чем в два раза, расширилась география и численность соревнований.

Спортсмены Беларуси по мини-гольф успешно выступали на чемпионате Европы 2017 года, а так же на Чемпионате мира среди юниоров 2018 года.

Особое значение занятиям мини-гольфам отводится в системе здравоохранения.

Восстановление физических возможностей детей и взрослых посредством занятий мини-гольфом способствует скорейшей постинсультной, постинфарктной и посттравматической реабилитации пациентов.

В июне 2022 года Белорусская федерация гольфа и Комитет по здравоохранению Мингорисполкома подписали договор о сотрудничестве. В рамках договора состоялись учебно-практические семинары для руководителей медицинских учреждений г. Минска на поле гольф-клуба «Минск».

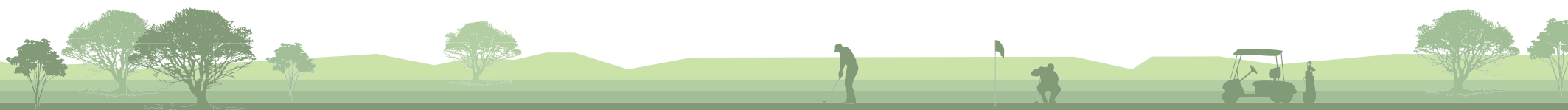
21 мая 2016 года в Могилеве состоялось открытие первого в Беларуси поля по мини-гольфу международного стандарта. Проведен Чемпионат Республики Беларусь по мини-гольф, в котором приняло участие 49 спортсменов из всех регионов страны.





БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ ГОЛЬФА.

Программа развития мини-гольфа в Республике Беларусь предусматривает в 2018-2020 годах построить и ввести в эксплуатацию при участии инвесторов площадки для игры в мини-гольф во всех районных центрах Беларуси.



ДРУГИЕ ВИДЫ ГОЛЬФА

Ассоциации и федерации гольфа разных стран проводят большую работу по популяризации гольфа среди детей, например, в школьные программы внедряются занятия гольфом как факультативные. Наряду с мини-гольфом широкую популярность приобретает шорт-гольф (ShortGolf) – это оптимальный вариант для приобщения детей к игре в гольф. Оборудование специально разработано для разных возрастных групп: 5–7 лет, 8–11 лет, 12 лет и старше. В набор оборудования входят безопасные пластиковые клюшки, мячи и лунки. Правда, все они отличаются от профессиональных. Так, мячи больше напоминают теннисные. Благодаря этому они легко прилипают к лункам-липучкам.

Вместо ямки-лунки используется своеобразная мишень прямоугольной формы. Она ставится прямо на пол. Также есть лунки с флажком и сеткой. Чтобы набрать как можно больше баллов, нужно попасть точно в центр. Кроме развития меткости, такие занятия развивают у детей координацию, улучшают общую физическую подготовку. Важно иметь логическое мышление, знать математику и физику – все это для того, чтобы правильно выбрать траекторию и силу удара.

Обучение и занятия по шорт-гольфу в теплое время года проводятся на открытых площадках, это отличный вариант не только дополнительных школьных занятий по физкультуре, но и интересного времяпровождения в кругу семьи.

Диск-гольф

Диск-гольф – игра, которая была разработана в конце 60-х годов XX века. Сегодня в него

играют уже более чем в 40 странах, проводятся чемпионаты Европы и мира, собирающие лучших игроков со всей планеты. Это вид спорта, где игроки пытаются пройти отрезки от стартовой площадки до корзины или мишени. Поле для диск-гольфа как правило состоит из 18 отрезков, но часто встречаются сокращенные дистанции из 9 отрезков, реже 6, 12, 24 и 27. Цель такая же, как и в традиционном гольфе: пройти поле за наименьшее количество бросков, только вместо клюшек и мячей используются специальные диски, похожие на диски для фрисби. На отрезках могут встречаться различные препятствия в виде деревьев, кустов, водных преград, построек, являющихся важной частью игры.

Стартовый набор дисков состоит из дисков драйвер (driver – для дальних бросков), мидрендж (mid-range – для бросков средней дальности) и паттер (putter – для попадания в корзину). Изготовлены они из гибкого мягкого пластика. Так же существует мини-диск (маркер). Он используется игроками для маркировки места остановки диска. Мини-диск кладется вплотную перед остановившимся диском, по линии от центра диска к корзине, и бросок выполняется от мини-диска.

Корзины-уловители в качестве мишеней представляют из себя корзину на столбе, как правило, с ярким желтым ободом сверху и цепями под ним. При попадании в цепи диск останавливается и падает в корзину под ними. Корзины-уловители бывают как переносными, так и стационарными.

Игроки в диск-гольф группами по 3–5 человек выполняют броски с первой точки ти, в заданном порядке. Следующий бросок выполняется с места остановки диска после предыдущего броска. Первым бросок выполняет

тот, чей диск лежит дальше от корзины. Броски выполняются до тех пор, пока диск не попадет в корзину. По завершению группой игры на отрезке она переходит на следующий отрезок, и так до конца дистанции. Броски на каждом отрезке складываются, а затем суммируются все броски на всех отрезках. Игрок, прошедший всю дистанцию за наименьшее количество бросков, становится победителем. Количество пар отрезков зависит от дальности. Традиционно это пар – 3. Но встречается и большее количество пар на особенно дальних расстояниях.

Диск гольф – это доступный вид спорта, не требующий серьезных затрат. Здесь не нужна идеально подстриженная трава с дорогим ландшафтным дизайном и огромной территорией как в гольфе с мячом. Корзины-уловители достаточно установить в ближайшем парке. Также их возможно устанавливать в гольф-клубах во время межсезонья и зимой.

Игра в диск-гольф пропагандирует здоровый образ жизни и требует координации движений, выносливости, меткости и самообладания. Соревновательный дух игры побуждает игроков постоянно улучшать свои навыки и развивать свой организм для достижения лучших результатов.

Футгольф

Футгольф – вид спорта, являющийся производным от гольфа и футбола. Спортсмены выходят с мячами на поле для гольфа, их задача – загнать мяч в специальную лунку как можно быстрее. Мяч для футгольфа соответствует размерам футбольного мяча, но имеет значительно меньший вес. В диаметре лунка, предназначенная для закатывания мяча, составляет чуть больше 50 см. Победителем признается тот игрок или команда, которая первой завершит





раунд из 9 или 18 лунок с наименьшим количеством ударов. Игра проводится по собственным правилам, утвержденным Международной федерацией футгольфа (FIFG), членами которой являются 25 стран. Соревнования проходят на полях, соответствующих требованиям FIFG.

В футгольф играют мужчины, женщины и дети. Состязания могут проводиться как в индивидуальном, так и в командном зачете. Зачет проводится в каждой категории.

Гольф-симуляторы

Цифровые и компьютерные технологии стремительно меняют нашу жизнь. Прогресс не обошел стороной и гольф – в начале XXI века в Корее появилась игра на гольф-симуляторах и обозначающий ее термин – Screen golf. В Европе и в США чаще используют термин Indoor golf. Гольф-симуляторы возможно устанавливать в гольф-клубах, торговых центрах с большим потоком посетителей, физкультурно-оздоровительных комплексах, отелях, офисах и даже дома. Симулятор не требует боль-

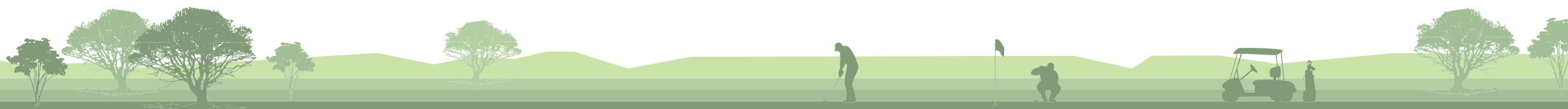
шого пространства для установки, достаточно небольшого помещения.

У начинающих и заядлых гольфистов появилась возможность проводить тренировки на гольф-тренажере, создающем полное ощущение присутствия игрока на поле в любое время года. Особенно он полезен в период межсезонья для сохранения игровой формы. Есть возможность выбрать большинство известных и популярных гольф-полей мира и пройти полноценный 18-луночный раунд, не покидая пределы родного города, в два раза быстрее.

В симуляторе используются настоящие клюшки и мячи, после совершения удара мяч пролетает 3–5 м и ударяется об экран, занимающий, как правило, всю стену. Дальнейший его полет демонстрируется на 3D-изображении. Направление полета мяча рассчитывается с высокой точностью благодаря сложной системе сенсоров, высокоточных камер, лазеров. Высокоскоростная камера считывает все моменты полета мяча, начиная от угла вылета

и заканчивая вращением, а система максимально точно определяет точку, в которой мяч упадет на землю, а также движение и скорость головки клюшки. Система считывания данных позволяет учитывать не только силу удара, но и малейшие изменения курса, по которому будет двигаться мяч. В некоторых симуляторах можно благодаря видеоанализу просмотреть свой последний удар и подкорректировать ошибки в технике удара. В распоряжении игроков на специальном информационном табло имеется всевозможная информация: расстояние до флага, скорость и направление ветра, схема и рельеф лунки, расположение опасных зон, бункеров и водных преград, дальность произведенного удара.

Игра на гольф-симуляторе не менее азартна, чем игра на гольф-поле, и подтверждение тому – высокая популярность проведения турниров на гольф-симуляторах. В последнее время появилась возможность подключения симуляторов к интернету и проведения турниров в режиме on-line.







ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ЛАНДШАФТЫ БЕЛАРУСИ И РАЗВИТИЕ ГОЛЬФА







Разнообразная растительность занимает 93,1% всей территории нашей страны. Леса составляют 1/3 зеленого покрова. Север Беларуси – край озер. На юге страны по течению реки Припять расположена болотистая местность – знаменитое Белорусское Полесье.

Ландшафты Беларуси разнообразны и позволяют создавать разные виды гольф-полей, отвечающих самым высоким спортивным требованиям.

На территории Беларуси выделено 5 ландшафтных провинций: Поозерье, Белорусская возвышенная провинция, Восточно-Белорусская, Предполесская и Полесская провинции.

Поозерье занимает северную часть Беларуси (почти 19% территории страны). Это бассейн реки Западной Двины с более чем 3000 озер, преимущественно ледникового происхождения (озерами занято более 10% территории провинции). Крупнейшие озера – Нарочь, Освейское, Лукомльское, Дриваты. На востоке Глубокского района расположено самое глубокое озеро Беларуси – Долгое.









Лесами занято около 33% территории провинции. Преобладают сосновые леса, доля которых – 58%. Луга чередуются с лесами, озерами, что позволяет создавать гольф-поля в живописном ландшафтном окружении.

На территории провинции находится более 90 памятников природы республиканского значения, среди которых преобладают геологические – редкие формы рельефа, геологические обнажения, крупные валуны и их группы. Сохранились ценные лесные насаждения, вековые деревья.

На территории провинции расположено 2 национальных природных парка: «Браславские озера» и «Нарочанский», планируется создание национального парка «Суражский».

Национальный парк «Браславские озера» (площадь 71,8 тыс. га) создан в 1995 году на севере Витебской области на основе ценных природных комплексов, включающих группу Браславских озер. На территории национального парка находится свыше 200 озерных водоемов, в том числе 122 площадью свыше 50 га. Богатство флоры и фауны озер и лесов национального парка, уникальные геологические и геоморфологические особенности усиливают аттрактивность территории. Район Браславских озер имеет давние культурно-исторические традиции, здесь много памятников археологии XII века. Туристские объекты – костел и монастырь бернардинцев XVII века в г.п. Друя, костелы в г. Браслав, г.п. Видзы, д. Слободка и других.







Национальный парк «Нарочанский» создан в 1999 году на севере Минской области (площадь 79 тыс. га). Ядром национального парка является озеро Нарочь площадью 79,6 кв. км – уникальный по красоте, богатству флоры и фауны озерный водоем, который является национальным достоянием белорусского народа. На территории национального парка имеются источники минеральных вод, лечебные грязи. Территория национального парка имеет большую культурную ценность. Здесь большое количество памятников археологии, архитектуры. Имеются народные промыслы (ткачество, плетение, вышивка и др.), которые являются базой для производства сувениров.

На территории национальных парков с учётом их природоохранной, оздоровительной, научной, рекреационной, историко-культурной и другой ценности выделяются:

- заповедные зоны, предназначенные для охраны и восстановления наиболее цен-

ных природных комплексов, режим которых определяется в соответствии с требованиями, установленными для государственных заповедников;

- зоны регулируемого использования, предназначенные для сохранения отдельных экосистем, режим которых определяется в соответствии с требованиями, установленными для заказников;

- рекреационные зоны, предназначенные для размещения объектов и сооружений санаторно-курортного лечения, отдыха и туризма, проведения культурно-массовых и оздоровительных мероприятий;

- хозяйственные зоны, предназначенные для размещения объектов обслуживания посетителей парков, ведения хозяйственной и иной деятельности, не противоречащей целям и задачам национальных парков, с использованием природоохранных технологий и традиционных методов.



Особенности режимов каждой зоны определяются Положением о национальном парке. Важным условием охраны и рационального использования природных ценностей национальных парков является разработка проектов планировки их территории.

Наличие национальных природных парков, других охраняемых природных территорий, историко-культурных и туристских объектов является предпосылкой для развития гольфа как спортивно-рекреационного занятия для их посетителей.

Белорусская возвышенная провинция занимает территорию от западной границы Беларуси с Польшей до Белорусского Поозерья на северо-востоке и до Белорусской гряды на юге. Южная граница провинции проходит примерно по линии Свислочь – Барановичи – Столбцы – Минск – Новолукомль.

На территории провинции находятся долины рек Немана, Вилии, верхнего течения Березины. По территории провинции проходит водораздел между реками, впадающими в Балтийское и Черное моря. Имеется много малых

рек, на части которых созданы искусственные водохранилища. Здесь расположено крупнейшее водохранилище Беларуси – Вилейское.

Лесами занято около 30% территории провинции. Преобладают небольшие лесные массивы, но есть и леса большой площади – Налибокская и Липичанская пущи. Среди лугов преобладают суходольные луга. В восточной части Минской возвышенности находятся уникальные холмистые ландшафты с благоприятными условиями для создания гольф-полей.



На северо-востоке провинции находится Березинский биосферный заповедник. Планируется организация национальных парков «Налибокский» и «Логойский».

На территории провинции активно развивается спортивно-туристская инфраструктура. В окрестностях Минска построены спортивно-рекреационные комплексы «Раубичи», «Силичи», «Логойск», «Стайки». Восстановлен Августовский канал на границе Беларуси и Польши. На территории провинции много историко-культурных объектов – памятники

Несвижа, Мира, Новогрудка, Лиды, Ружан, Заславля, Гродно, Минска и других исторических городов.

Территории вблизи историко-культурных и туристических объектов, объектов спортивно-туристской инфраструктуры перспективны для развития гольфа.



Восточно-Белорусская провинция расположена у границы с Россией и занимает большую часть Могилевской области. По линии Толочин – Быхов она граничит с Предполесской провинцией. Большая часть провинции занята Оршанско-Могилевской равниной. Северную часть провинции занимают Оршанская и отроги Смоленской возвышенности.

Территорию провинции пересекают большие реки Днепр и Сож с притоками Друть и Проня. Реки текут преимущественно в меридиональном направлении по хорошо разработанным речным долинам с террасами. Во время весеннего половодья уровень воды в реках может подниматься до 7–8 м. На территории провинции мало озер и водохранилищ. Самое крупное водохранилище – Чигиринское.

Около 70% территории провинции занимают сельскохозяйственные угодья, среди которых преобладает пашня. Леса расположены небольшими разрозненными массивами и занимают 26% территории провинции. Лугов больше в южных районах провинции.

На территории Восточно-Белорусской провинции много историко-культурных объектов, связанных с событиями Великой Отечественной войны (Буйничское поле под Могилевом; мемориал советско-польского боевого сотрудничества в деревне Ленино Горецкого района, мемориал «Катюша» около Орши и многие другие), других исторических событий, например, в деревне Лесная установлен памятник, посвященный 200-летию победы русских войск над шведами в 1708 г. Много историко-культурных объектов, связанных с жизнью известных белорусских писателей и общественных деятелей: Купаловский мемориальный заповедник в деревне Левки Оршанского района, памятники В. С. Короткевичу, Л. Л. Кулешову, К. М. Симонову и др.

Для развития гольфа имеются благоприятные условия в пригородах исторических городов – Шклова, Чечерска, Кричева, Орши, Могилева и др.

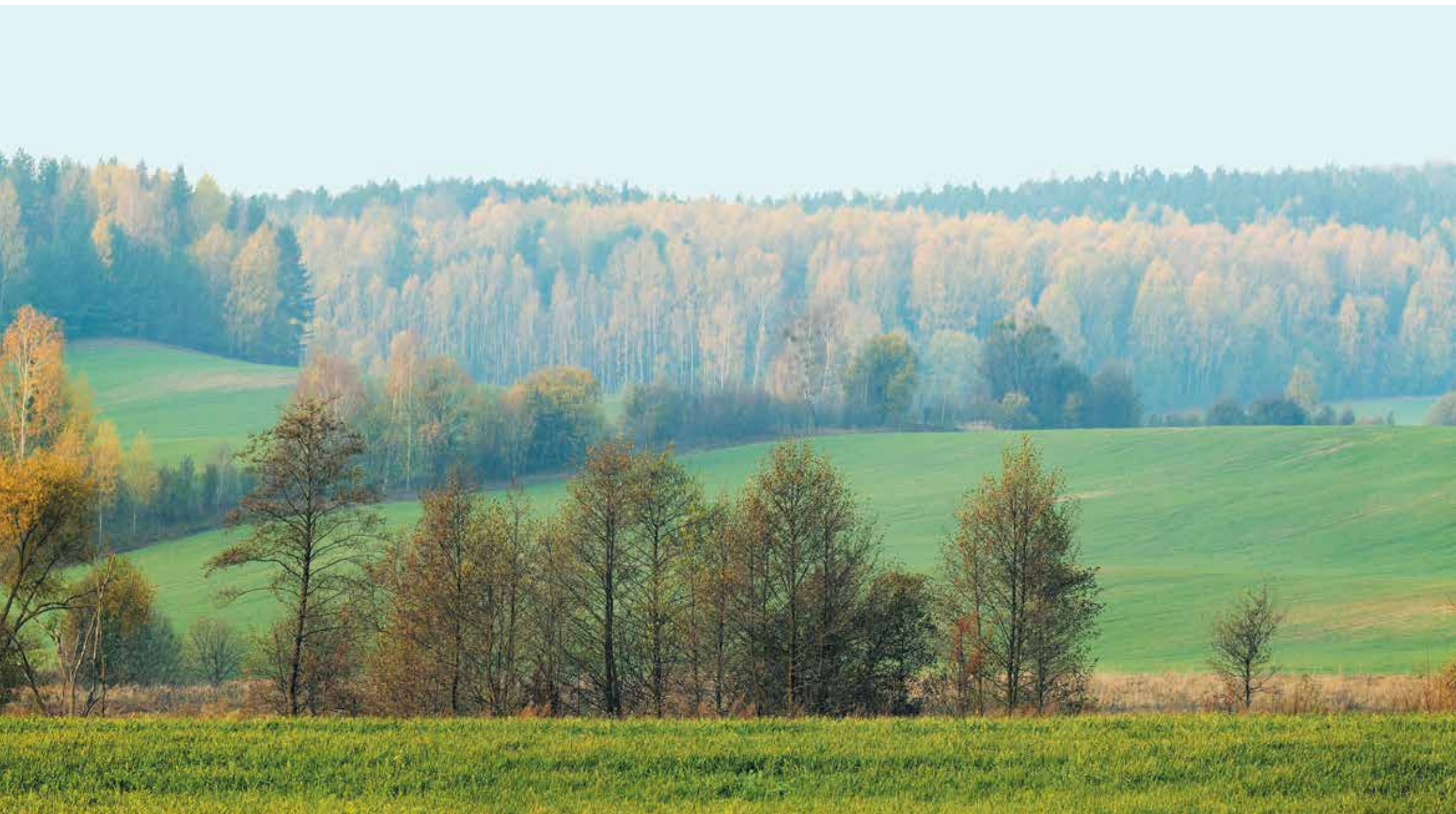
Предполесская провинция занимает территорию от западной до восточной границы Беларуси и представляет собой полосу равнин между возвышенностями Белорусской гряды и Полесской низменностью. Для провинции характерен равнинный рельеф.

Большая часть провинции относится к бассейнам рек Днепра и Припяти. Территорию провинции пересекают большие реки: Сож, Друть, Березина, Птичь, Случь, Ясельда. Для провинции характерна довольно густая речная сеть, особенно в бассейне Березины. На западе в пределы провинции частично заходят реки Щара и Лесная, относящиеся к бассейну Балтийского моря.

Особенностью лесов Предполесской провинции является их переходный характер от хвойных к широколиственным. Среди лесов преобладают сосняки. Они занимают 64% лесопокрываемой площади провинции. Более 20% площади занимают мелколиственные леса. Доля широколиственных лесов – 9%.









На территории Предполесской провинции много природоохранных объектов. Это биологические заказники Ружанская пуца, Барановичский, Печерский и др.; гидрологические заказники Острова, Дулебы, Дикое и др.

На западе провинции расположен Национальный парк «Беловежская пуца». Созданный в 1991 году на базе государственного заповедно-охотничьего хозяйства, Национальный парк занимает площадь 87,4 тыс. га, охранный зона включают 56,6 тыс. га. Он составляет территориально-целостный природный комплекс с польской частью Беловежской пуцы площадью 58 тыс. га, включающей польский национальный парк с тем же названием площадью около 5 тыс. га.

Беловежская пуца – один из старейших заповедных лесных массивов Европы. На территории пуцы произрастает 908 видов высших растений, имеется 40 видов флоры и около 40 представителей животного мира, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь. Беловежская пуца – последнее место естественного обитания самого крупного представителя современной европейской фауны – зубра (более 300 особей).

Из историко-культурных объектов в пределах провинции можно выделить дворец Пусловских в Коссово, Бобруйскую крепость, дворцово-замковый ансамбль в Быхове и др.

Территории вблизи природоохранных и туристско-рекреационных объектов перспективны для развития гольфа.



Полесская провинция охватывает южную часть Беларуси занимает большую часть Брестской и Гомельской областей. На юге Полесская провинция граничит с Украиной. С запада на восток она тянется более чем на 560 км от Польши до России. Это самая большая по площади природно-ландшафтная провинция, которая занимает около 28% территории Беларуси.

В пределах Полесской провинции преобладают низменности, которые тянутся вдоль рек Припяти и Днепра.

Большая часть Полесской провинции относится к бассейну Черного моря. В широтном направлении ее пересекает Припять с многочисленными притоками. На востоке провинцию пересекает самая полноводная река Беларуси – Днепр и его приток Сож. Западная часть провинции относится к бассейну Западного Буга.

Плоский рельеф обусловил довольно высокую озерность региона. Особенно много озер старичного происхождения в пойме Припяти

и Днепра. Небольшие по площади озера расположены возле рек и соединяются с ними узкими протоками.

Есть в пределах Полесской провинции и крупные по площади остаточные озера – Червонное, Споровское, Черное, Белое, Выгонщанское. Несмотря на значительную площадь, они мелкие. Используются для добычи сапропелей. Встречаются на Полесье и небольшие глубокие озера карстового происхождения – Вулька, Соминское.

Леса занимают более 40% территории Полесской провинции. В составе лесов преобладают сосновые, которые занимают 54% лесопокрываемой площади. На плодородных почвах растут широколиственные леса, среди которых преобладают дубовые, занимающие более 10% лесопокрываемой площади провинции. Сельскохозяйственные земли занимают всего около 45% территории провинции.

Пойменные и внепойменные луга занимают около 10% территории Полесской провинции.







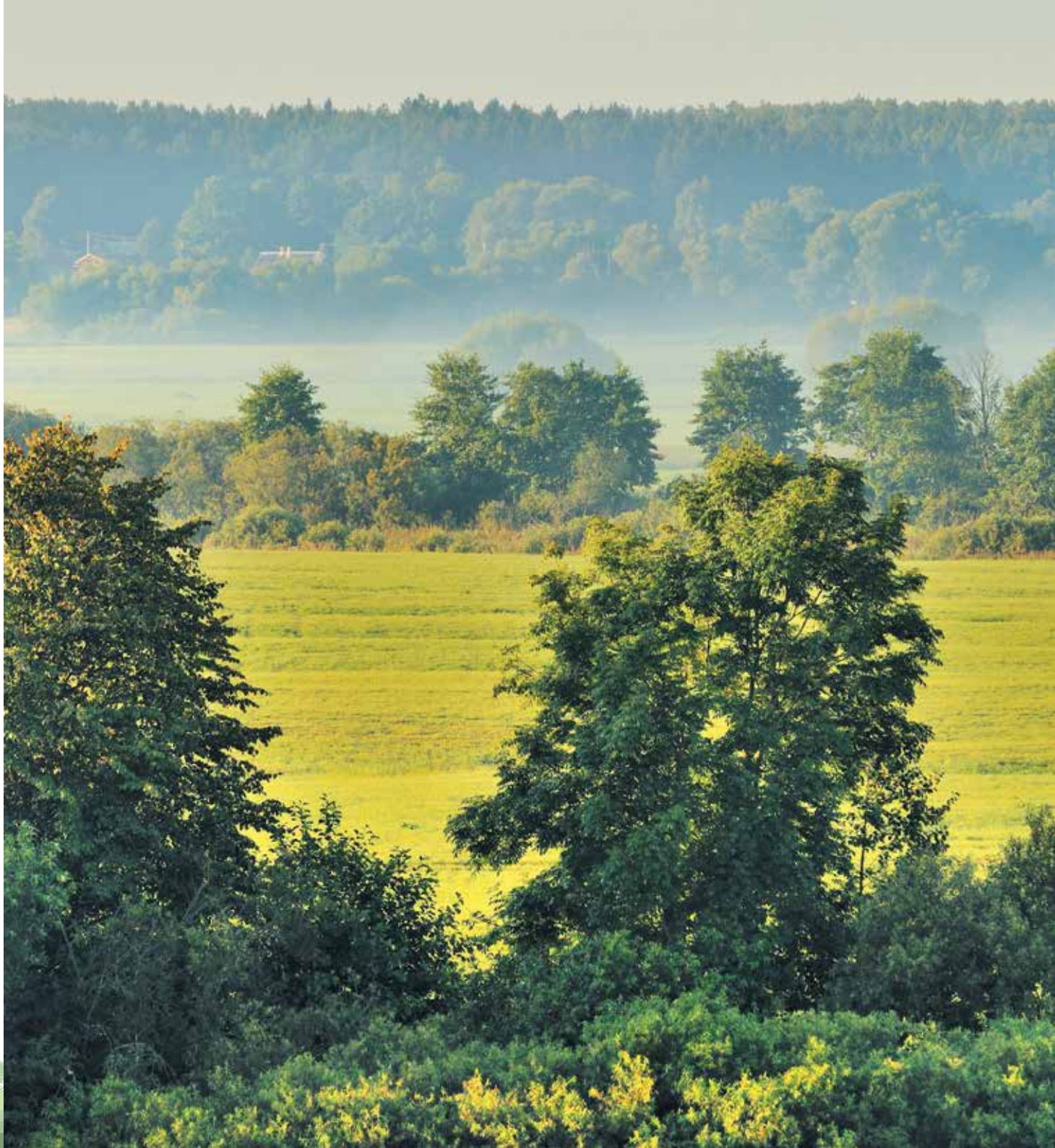
Нигде в Западной Европе не сохранились такие крупные болотные массивы, как на Полесье. Преобладают низинные осоковые болота. Среди них выделяются Выгонощанское, Погонянское, Большой Лес, Булев Мох и др.

Полесская провинция является лидером по площади природоохранных территорий в стране. Они занимают более 440 тыс. га. Это без учета Полесского радиационно-экологического заповедника.

В центральной части провинции расположен Национальный парк «Припятский» (площадь 84 тыс. га) созданный в 1997 году в пойме реки Припять вблизи Турова – в далеком прошлом исторического центра Туровского княжества. Особенностью этой территории является наличие крупных болотных массивов, характерных для белорусского Полесья. Она отличается живописными ландшафтами с полосами древовидных верб вдоль берегов рек, лугами с дубовыми редколесьями. Мировую известность имеют туровские дубравы. В междуречье рек Припяти – Горыни – Уборти обитает 87% видов зверей и птиц Беларуси. На территории парка выявлено 104 археологических памятника, их плотность одна из самых высоких в Беларуси.

На территории Полесской провинции много историко-культурных объектов.

Территории национального парка «Припятский», других природоохранных и туристско-рекреационных объектов перспективны для развития гольфа.











ГЛАВА ДЕСЯТАЯ
ВЕЛИКИЕ
ПОЛЯ ДЛЯ ГОЛЬФА



Гольф – это увлекательный вид спорта, при котором, поиграв на одном поле, изучив все его ложбинки, все лунки, особенности прохождения, игроки начинают путешествовать по миру в поисках новых полей. По статистике журнала *Golf Digest* в мире насчитывается более 35 000 полей для гольфа, но не каждое из них может похвастаться богатой историей и уникальным дизайном, завораживающим природным ландшафтом.

В нашей «виртуальной кругосветке» мы посетим самые известные и старейшие поля для гольфа, снискавшие славу одних из лучших.



ЗАВИДОВО

Zavidovo Golf Club, Тверская область, Российская Федерация



В 2012 году всего в 100 км от Москвы было открыто первое и единственное в России гольф-поле, лицензированное старейшей и наиболее авторитетной в мире Ассоциацией профессиональных гольфистов Великобритании и Ирландии (PGA). Архитекторам бюро European Golf Design удалось воспроизвести настоящее старинное шотландское гольф-поле с множеством водных преград и бункеров. Игра на поле доступна только членам гольф-клуба Завидово, PGA National Россия и их гостям.

Общая площадь поля составляет более 100 га, пар – 72.

ЭМИРАТЫ

Championship Course, Дубай, Объединенные Арабские Эмираты

Чемпионское поле-оазис The Address Montgomerie Dubai, расположенное в престижном районе Дубай Emirates Hills, было спроектировано архитекторами Колином Монтомгери и Десмондом Муирхедом, официальное открытие состоялось в 2006 году. Это поле считается самым роскошным и дорогим гольф-курортом на Ближнем Востоке, а высокое качество делает его привлекательным для гольфистов всего мира.

Площадь гольф-поля составляет 107 га, количество лунок – 18.



ЛЕОПАРД КРИК (LEOPARD CREEK COUNTRY CLUB)

Малеланен, ЮАР

Гольф-поле, расположенное в южной части национального парка Крюгер (Kruger National Park), было открыто в 1996 году, а в 2007–2009 годах стало площадкой Alfred Dunhill Championship. Гарри Плейер, архитектор поля, писал: «Играя в гольф в Leopard Creek Country Club, вы можете услышать фырканье бегемотов или увидеть льва, подошедшего к забору. Это так же невероятно, как перебросить мяч одним ударом через озеро, полное крокодилов и гиппопотамов».

Протяженность – 6700 метров, пар – 72.



РОЙАЛ КАУНТИ ДАУН

Ньюкасл, графство Каунти, Северная Ирландия



Это поле для гольфа, расположенное в сельской местности недалеко от Ньюкасла в Северной Ирландии, окаймлено водным изгибом залива Дандрам и усеяно лиловыми цветками вереска. Густые кусты можжевельника обрамляют фервеи. Во время игры можно слышать шум волн, на живописном пейзаже выделяются плавные горы Морн.

Архитектором поля является Том Моррис-старший. За свою 120-летнюю историю дизайн поля претерпевал неоднократные изменения.

Довольно плоский рельеф с лихвой компенсируется несколькими «слепыми зонами», а бункеры с порослью песчаного тростника и вереска усложняют прохождение поля.

Протяженность поля – 6571 метр, пар – 71.



РОЙАЛ МЕЛЬБУРН

Комбинированное поле, Мельбурн, Виктория, Австралия

Первый австралийский гольф-клуб Ройал Мельбурн (The Royal Melbourne Golf Club) был основан в 1891 году. Для создания великолепного поля на песчаной гряде Мельбурна в 1920-е годы были приглашены лучший архитектор гольф-полей того времени Алистер Мак-Кензи и победитель Острелиан Оупен гольфист Алекс Рассел.

Комбинированное поле в Ройал Мельбурн состоит из 12 лунок Западного поля Алистера Мак-Кензи и 8 лунок Восточного поля Алекса Рассела. На время некоторых турниров и мероприятий клуб формирует другое уникальное поле из 12 лунок Западного и 6 лунок Восточного поля. Впервые эту практику применили в 1959 году на Кубке Канады, сейчас он называется Мировой кубок по гольфу. Поле – 6074 метра, пар – 72.



ШИННЕКОК ХИЛЛС

Саутгемптон, Лонг-Айленд, Нью-Йорк, США



Один из старейших линксов в США – полей, дизайн которых сформирован песчаными дюнами и похож на морские волны, – Шиннекок Хиллс (Shinnecock Hills) ни разу не перестраивался за последние 50 лет.

В 1977 году поле получило широкое признание – здесь прошел Кубок Уокера. С тех пор на нем провели три чемпионата ЮС Оупен (U.S. Open): в 1986, 1995 и 2004 году. Сейчас площадку готовят к ЮС Оупен, который пройдет в 2018 году. Протяженность – 6438 метров, пар – 70.



СЕНТ-ЭНДРЮС

Старое поле, Сент-Эндрюс, Файф, Шотландия

Великолепное сочетание скалистого берега, песчаных дюн, сосновых рощ и кипарисов – все это гольф-поле Сайпресс Пойнт (Cypress Point Club). Архитектор Алистер Мак-Кензи спроектировал его в 1929 году, воспользовавшись богатым натуральным рельефом полуострова Монтерей в Тихом океане. Бывший президент Американской ассоциации гольфа (USGA) Сэнди Тайтум назвал это поле Сикстинской капеллой в области гольфа.

Небольшая протяженность в 5966 метров компенсируется непростыми бункерами. Самые незабываемые лунки – это невероятная последовательность от 15-й до 17-й вдоль берега океана. Пар – 72.



РОЙЯЛ ДОРНОХ

Дорнох, Сазерленд, Шотландия



Великолепное сочетание скалистого берега, песчаных дюн, сосновых рощ и кипарисов – все это гольф-поле Сайпресс Пойнт (Cypress Point Club). Архитектор Алистер Мак-Кензи спроектировал его в 1929 году, воспользовавшись богатым натуральным рельефом полуострова Монтерей в Тихом океане. Бывший президент Американской ассоциации гольфа (USGA) Сэнди Тайтум назвал это поле Сикстинской капеллой в области гольфа.

Небольшая протяженность в 5966 метров компенсируется непростыми бункерами. Самые незабываемые лунки – это невероятная последовательность от 15-й до 17-й вдоль берега океана. Пар – 72.



МЬЮИРФИЛД

Мьюирфилд, Галлан, Ист-Лотиан, Шотландия

Шотландское поле Мьюирфилд (Muirfield) – одно из старейших гольф-полей в мире и домашнее поле Почетного общества гольфистов Эдинбурга.

Свою нынешнюю форму поле приобрело в 1920-х годах, результат работы британского архитектора полей для гольфа Гарри Кольта. Мьюирфилд входит в тройку лучших британских полей.

Схема размещения, состоящая из двух петель, означает, что игрок может столкнуться с ветром при любом направлении. Первые девять лунок расположены по часовой стрелке на внешней петле, а внутренняя петля (последние девять лунок) идет против часовой стрелки.

В Мьюирфилде нет скрытых ловушек или водных преград, но бунеры – глубокие.

Легендарный гольфист Джек Никлаус выиграл на этом поле свой первый турнир Бритиш Оупен (British Open). Всего на нем было сыграно 11 юниорских турниров и 16 открытых чемпионатов. Впрочем, поиграть на старейшем поле мира может любой желающий.

Протяженность – 6590 метров, пар – 71.



КИДНЕППЕР

«Мыс Похитителей» (Cape Kidnappers Golf Course),
Новая Зеландия, залив Хок

«Мыс Похитителей» – одно из красивейших современных полей для гольфа, которое в 2008–2009 годах принимало Kiwi Challenge. Разработанное легендарным архитектором Томом Доуком и открытое в 2004 году, поле идеально подойдет как для профи, так и для тех, кто только начинает играть в гольф.

Поле расположено на высоте более 120 метров над уровнем моря, отчего волны в заливе Хок напоминают мелкую рябь на озере. Среди профессионалов эта зеленая лужайка имеет репутацию поля для интеллектуалов из-за уникального и местами очень сложного маршрута лунок, некоторые из которых располагаются в прямой приближенности к скалистым обрывам.

Протяженность – 6500 метров, пар – 71.



КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГОЛЬФА

ЛЮДИ

Гольфист – игрок в гольф.

Любитель – игрок, не имеющий права получать за свои выступления какое-либо материальное вознаграждение.

Профессионал – профессиональный игрок, турнирный профессионал; тренер, работающий в гольф-клубе.

Кэдди – помощник игрока, который носит его клюшки и имеет право давать ему советы по ходу игры.

Гринкипер – человек, возглавляющий в гольф-клубе специальную службу, отвечающую за состояние поля, его подготовленность к турнирам и т.д.

Судья – официальное лицо, которое находится на поле во время турнира и решает вопросы, связанные с применением правил; любой игрок в случае спорной ситуации может позвать судью и проконсультироваться с ним.

Маркер / счетчик – человек, считающий удары игрока; чаще всего в роли маркера игрока выступает его партнер по флайту, но на крупных турнирах маркерами могут быть и специальные люди; по правилам, маркер не является судьей.

Маршал – официальное лицо на поле, следящее за скоростью игроков и соблюдением ими этикета.

Флайт – группа игроков, идущих по полю вместе (в группе может быть от 2 до 4 человек).

ПОЛЕ

Гольф-поле – площадка для игры в гольф.

Лунка:

1 – одно игровое поле от площадки-ти до грина включительно;

2 – углубление в грине, в которое загоняется мяч.

Ти:

1 – площадка на поле, откуда начинается игра на каждой лунке;

2 – подставка из дерева или пластмассы, на которую разрешается ставить мяч, чтобы выполнить первый удар на каждой лунке.

Фервей – участок с травой средней длины, занимающий большую часть игрового поля между ти и гринном.

Раф – участок высокой травы, специально оставленной по бокам от фервея. Мяч, попавший в раф, значительно труднее выбить.

Грин – участок с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки.

Флажок – флаг, который устанавливается в лунку, чтобы игроки издали могли видеть свою конечную цель.

Брейк – специально сделанный наклон грина, благодаря которому мяч при ударе отклоняется в сторону.

Воротник – участок поля вокруг грина, постиженный короче фервея, но выше грина.

Бункер – песчаная ловушка, специально сделанная на поле, чтобы усложнить задачу игрока. Бункеры могут быть расположены на фервеях или рядом с гринами.

Преграда – элемент игрового поля, специально сооруженный или умышленно оставленный на нем (бункер, водная преграда), чтобы затруднить игру.

Препятствие – предмет, мешающий игроку выполнить удар, который не должен находиться на поле по замыслу архитектора.

Подвижная помеха – естественные объекты, оказавшиеся на поле – камни, листья, ветки, сушня, насекомые и т.д.

Дивот – кусок дерна, выбитый при ударе.

Клабхаус – строение на гольф-поле, в котором обычно объединены офисы администрации, раздевалки, комнаты отдыха, бар, ресторан для игроков и их гостей.

Драйвинг-рейндж – отдельная площадка для отработки дальних ударов.

Тренировочный грин / паттинг-грин – площадка с короткой – как на обычных гринах – травой, в которой вырезано несколько лунок. Находится вне игрового поля, обычно – неподалеку от драйвинг-рейнджа.

ИНВЕНТАРЬ

Бэг – сумка для клюшек.

Айрон – клюшка с плоской головкой. Стандартный набор айронов включает в себя клюшки с номерами с 3-го по 9-й, а также вейджи.

Питчинг-вейдж – клюшка-айрон, следующая в наборе после номера 9, обычно используется для ударов на грин.

Сэнд-вейдж – клюшка-айрон, следующая в наборе после питчинг-вейджа. Чаще всего используется для выбивания мяча из бункеров.

Вуд – клюшка с большой головкой. Чем больше номер клюшки, тем короче рукоятка и больше угол наклона ударной поверхности. Обычно в бэге игрока три вуда – № 1 (драйвер), № 3 и № 5. Однако многие гольфисты, которым игра вудами дается легче, чем айронами, носят с собой и № 7, № 9 и т.д.

Драйвер – клюшка для самого далекого удара, имеющая наименьший угол наклона головки и самую длинную ручку.

Гибрид – клюшка, представляющая собой «симбиоз» вуда и айрона.

Паттер – особая клюшка для завершающего «катящего» удара.

Кар – небольшой электрический или бензиновый автомобиль для передвижения по полю.



УДАРЫ

Свинг – основное движение удара всеми клюшками, кроме паттера. Свинг состоит из отведения клюшки (замаха), движения вниз (маха), непосредственно удара и завершения.

Замах – отведение клюшки назад.

Мах – движение клюшки от верхней точки замаха вниз, к мячу.

Момент удара – момент, когда клюшка касается мяча, нанося удар.

Драйв – первый удар на лунке, выполняется драйвером.

Питч – недалекий удар с высокой траекторией, после которого мяч почти не катится; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грена.

Чип – невысокий короткий удар, после которого мяч прокатывается относительно большое расстояние; обычно применяется при игре в непосредственной близости от грена.

Патт – катящий удар, выполняемый на грине.

Дро – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Фейд – удар, при котором мяч вылетает прямо, но в конце незначительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Хук – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется влево (для игрока с правосторонней стойкой).

Слайс – удар, при котором мяч вылетает прямо, но после этого значительно отклоняется вправо (для игрока с правосторонней стойкой).

Пул – удар, при котором мяч вылетает левее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Пуш – удар, при котором мяч вылетает правее цели (для игрока с правосторонней стойкой).

Шенк – удар «пяткой» клюшки, после которого мяч летит в сторону.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Счетная карточка – специальная карточка, куда маркер вносит результаты игрока; по правилам во время турнира гольфист по окончании раунда должен проверить результаты, записанные маркером и, подписав карточку, собственноручно сдать ее судейской коллегии.

Пар – условный норматив, используемый для подсчета результата и оценки уровня игроков. Пар – это количество ударов, которое гольфист должен совершить на одной лунке или на всем поле при удачной игре.

Берди – количество ударов на одной лунке на один меньше, чем пар.

Игл – количество ударов на одной лунке на 2 удара ниже, чем пар этой лунки.

Альбатрос – количество ударов на одной лунке, на три меньше, чем пар этой лунки (на лунках с паром 5).

Богги – количество ударов на одной лунке на один больше, чем пар.

Двойной (тройной, четверной) богги – количество ударов на одной лунке на два (три, четыре) больше, чем пар.

Гандикап – цифра, обозначающая уровень мастерства гольфиста, подсчитывается по довольно сложной системе и позволяет уравнивать шансы новичков и опытных спортсменов.

Отсев / отбор / кат – на крупных турнирах первые два раунда являются как бы отборочными, после них примерно половина игроков «отсеивается», то есть теряет право на участие в двух последних раундах и, соответственно, надежду на победу, а также (на профессиональных турнирах) возможность заработать призовые.

Переигровка / плей-офф – проводится после окончания финального раунда, если несколько игроков, претендующих на победу, показали одинаковый результат.

Штрафной удар – используется в игре на счет в качестве «наказания» за нарушение правил.

ФОРМАТЫ

Матч / матчевая игра – вид состязания, при котором результат подсчитывается отдельно на каждой лунке, а побеждает гольфист, выигравший больше лунок.

Игра на счет – вид состязания, при котором подсчитывается общий результат игры, а побеждает гольфист, сделавший на поле наименьшее количество ударов.

Сингл – одиночный матч, в котором два игрока соревнуются друг с другом.

Форсом – формат, при котором гольфисты играют 2 на 2, при этом партнеры используют один мяч, выполняя удары по очереди.

Трисом – то же, что форсом, но игра ведется «один против двух».

Форбол – формат, при котором игра ведется 2 на 2, при этом каждый из партнеров играет своим мячом; в зачет команде идет лучший результат, либо для каждого последующего удара выбирается лучший мяч одного из игроков.

Трибол – формат, при котором трое гольфистов играют друг против друга, каждый своим мячом.

Лучший мяч / бестбол – формат, при котором один гольфист играет против двоих или троих, которые играют каждый своим мячом, как в формате форбол.







Научно-популярное издание

Составитель:
Дражин Владимир Нестерович

ГОЛЬФ В БЕЛАРУСИ:
ПОСОБИЕ ДЛЯ ИГРОКОВ

Редакторы:
С.Ю. Боровицкая, Д.В. Чирков

Дизайн, компьютерная верстка:
М.В. Чечко

Корректор:
З.А. Лысенко

Подписано в печать __.__.__. Формат 60х100/8.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 23. Уч.-изд. л. 27,5.
Тираж 1000 экз. Заказ ____.

ОДО «Беловагрупп»
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
производителя,
распространителя печатных изданий №1/70 от 01.11.2013.
Ул. Чапаева, 3-116, 220034, г. Минск, Республика Беларусь.
E-mail:belovagroup@yandex.ru

ООО «ТМ АРГО-ГРАФИКС»
Свидетельство о ГРИИРПИ №2/95 от 01.04.2014.
Ул. Гало, 148, 220131, г. Минск, Республика Беларусь.
Тел.: (017) 336 70 51