



## Grøn Kasket (Øvede)

### Shot Making Skills

- 2/4 1m putts skal holes.
- 2/6 2.9m putts skal holes.
- 1/6 3.3m putts skal holes.
- 3/4 6m putts skal indenfor en cirkel med en 1m radius.
- 2/4 9m putts skal indenfor en cirkel med en 2m radius.
- 3/4 10m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 3m radius.
- 2/4 15m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 3/4 10m pitch med 9-SW skal indenfor en cirkel med en 3m radius.
- 2/4 15m pitch med 9-SW slag skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 3/4 27m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 5m radius.
- 1/4 40m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 6m radius.
- 1/5 10m bunker slag skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 3/6 9 jernslag skal være inden for 7.5m af det defineret målet.
- 2/6 6 jernslag skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 2/6 Drives skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 3/9 Slå 3 forskellig bold flugt.

### Course Management, spille egenskaber og statistik

- Scrambling 35 % op og i hul indenfor 10m afstand af green.
- 6/18 GIR.
- Gennemsnit på 36 putts el. bedre.
- Score gennemsnit på max. 19 over par.

### Object kontrol og fundamentale bevægelser (FMS, advanced)

- Demonstrere evnen til at hoppe, lave gade drenge hop og hoppe sidelæns.
- Demonstrere et overhåndskast, et baseballslag med en korrekt rotation af armene, og vise forståelse for hældning ved at vælte kegler med en bold på et underlag med hældning.
- SMFA Score.

### Fysik

- Junioren skal kunne udføre 24 armbøjninger og horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 168 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop – 40/38cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 4.5/4.2m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 4.2/4.4 sek.

### Historie, Regler og Etikette

- Historie - Nævn 12 legender.
- Regler – Alle regler skal være læst.