



Sort Kasket (Øvede)

Shot Making Skills

- 3/4 1m putts skal holes.
- 2/6 2m putts skal holes.
- 2/6 2.9m putts skal holes.
- 2/6 3.3m putts skal holes.
- 1/6 4.5m putts skal holes.
- 3/4 6m putts skal indenfor en cirkel med en 1m radius.
- 3/4 9m putts skal indenfor en cirkel med en 2m radius..
- 2/4 12m putts skal indenfor en cirkel med en 3m radius.
- 3/4 10m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 3m radius.
- 3/4 15m chip med 5-8 jern skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 3/4 10m pitch med 9-SW slag skal indenfor en cirkel med en 3m radius.
- 3/4 15m pitch med 9-SW skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 2/4 27m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 5m radius..
- 2/4 40m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 6m radius.
- 2/4 54m pitch slag skal indenfor en cirkel med en 7m radius.
- 3/5 10m bunker slag skal indenfor en cirkel med en 4m radius.
- 2/5 15m bunker slag skal indenfor en cirkel med en 5m radius.
- 4/6 9 jernslag skal være inden for 7.5m af det defineret målet.
- 4/6 6 jernslag skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 2/6 Fairway wood skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 2/6 Drives skal være inden for 10m af det defineret målet.
- 5/9 Slå 3 forskellig bold flugt.

Course Management, Playing Skills and Performance Statistics

- Scrambling 45 % op og i hul indenfor 10m afstand af green.
- Scrambling 30 % op og i hul indenfor under 70m afstand af green.
- 8/18 GIR.
- Gennemsnit på 1.9 putts el. bedre pr. GIR.
- Score gennemsnit på max. 10 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 32/30 armbøjninger og 32/30 horisontale løft.
- Junioren skal kunne udføre planke og single leg bro øvelsen i 216 sekunder.
- Junioren skal kunne udføre Vertikalt hop – 50/48cm.
- Junioren skal kunne udføre Bryst kast med basket bold og Sit-up & kast – 5.5/5.2m.
- Junioren skal kunne udføre 505 Agility (løb 10m drej løb 5m) test – mindre end 4.0 sek.

Historie regler og etikette

- Historie – Nævn 5 dame og 5 herre golflegender.
- Regler – Alle regler skal være læst.