

"Утверждаю"

Директор ГБУ "СШОР

"Московская школа  
гольфа" Москомспорта

А.П.Бахвалов

2018 г.

## Тренировочные нормативы для спортсменов групп ЭНП

### 1. Тренировочное поле (рейндж).

**1 испытание.** На тренировочном поле обозначается V – образный сектор от 50 метров до 200 метров. Испытание проводится на помосте, который находится в центре относительно данного сектора. Спортсмену выдается 10 мячей.

Спортсмен должен ударить мяч таким образом, чтобы мяч летом упал за соответствующую разметку и остался в пределах данного сектора. При этом если мяч упал за 50 метров, спортсмен получает 1 очко, за 100 метров – 2 очка, за 150 метров – 3 очка, за 200 метров – 4 очка, если мяч вышел за пределы сектора – 0 очков. Затем очки суммируются.

**2 испытание.** На тренировочном поле выбирается помост напротив первого грина (50 метров). Спортсмену выдается 10 мячей. Спортсмен должен ударить мяч таким образом, чтобы мяч летом упал и не выкатился с данного грина. Если мяч ушел с грина – 0 очков, если остался в пределах грина – 1 очко, если попал в лунку – 2 очка. Затем очки суммируются.

### 2. Тренировочный чиппинг-грин.

**1 испытание.** Выбирается место в бункере и лунка напротив него на расстоянии 5 м. Чертится (обозначается) круг радиусом 2 метра возле данной лунки. Спортсмену дается 10 мячей. Попадание в круг около лунки – 1 очко, попадание в лунку – 2 очка, если мяч выкатился из круга или вообще остался вне грина при ударе – 0 очков. Затем очки суммируются.

**2 испытание.** Выбирается место возле грина и лунка напротив него на грине на расстоянии 5 метров. Вокруг лунки чертится (обозначается) круг радиусом 30 см. Спортсмену выдается 10 мячей. Попадание в круг около лунки – 1 очко, попадание в лунку – 2 очка, если мяч выкатился из круга или вообще остался вне грина при ударе – 0 очков. Затем очки суммируются. Удары паттером запрещены.

### **3. Тренировочный паттинг-грин**

**1 испытание.** Выбирается на паттинг-грине ровное место без брейков (по возможности). Дистанция – 1,5 метров. Спортсмену дается 10 мячей. Попадание в лунку – 1 очко. Затем очки суммируются.

**2 испытание.** Выбирается на паттинг-грине ровное место без брейков (по возможности). Дистанция – 3 метра. Спортсмену дается 10 мячей. Вокруг лунки чертится (обозначается) круг радиусом 30 см. Попадание в круг возле лунки – 1 очко, в лунку – 2 очка, если мяч вышел за пределы круга – 0 очков. Затем очки суммируются.

**3 испытание.** Выбирается на паттинг-грине ровное место без брейков (по возможности). Дистанция – 5 метров. Спортсмену дается 10 мячей. Вокруг лунки чертится (обозначается) круг радиусом 30 см. Попадание в круг возле лунки – 1 очко, в лунку – 2 очка, если мяч вышел за пределы круга – 0 очков. Затем очки суммируются.

#### **Подведение итогов:**

	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Количество набранных баллов	от 45 и выше	от 38 до 44	от 31 до 37

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБУ СШОР

"Московская школа гольфа" Москомспорта

А.П. Бахвалов

2018 г.

Контрольно-переводные нормативы для групп ТЭ

№ пунктов	Тесты и показатели	Мальчики (оценка)			Девочки (оценка)		
		5	4	3	5	4	3
1	10 ударов патт с 1,5 м в лунку (количество попаданий)	7	6	5	7	6	5
2	10 ударов патт с 3 м в лунку (количество попаданий)	5	4	3	5	4	3
3	10 ударов патт с 5 м в лунку (количество попаданий)	4	3	2	4	3	2
4	10 ударов чип с 5 м (количество очков). Попадание в круг радиусом 30 см (1 очко), в лунку (2 очка).	6	5	4	6	5	4
5	10 ударов питч с 20 м (количество очков). Попадание на грин в круг диаметром 5 м (1 очко), в лунку (2 очка).	5	4	3	5	4	3
6	10 ударов из песка с 5 м (количество очков). Попадание в радиус 2 м (1 очко), в лунку (2 очка).	5	4	3	5	4	3
7	10 ударов на дальность гибридом/вудом в коридоре 15 м (количество успешных ударов)	5	4	3	5	4	3
8	10 ударов на дальность драйвером в коридоре 15 м (количество успешных ударов)	5	4	3	5	4	3





Директор ГБУ СЦОР  
"Московская школа гольфа" Москомспорта  
А.П. Бахвалов

2018 г.

### Контрольно-переводные нормативы для ГСС и ВСМ

№ пунктов	Тесты и показатели	Мальчики (оценка)			Девочки (оценка)		
		5	4	3	5	4	3
1	10 ударов патт с 1,5 м в лунку (количество попаданий)	8	7	6	8	7	6
2	10 ударов патт с 3 м в лунку (количество попаданий)	6	5	4	6	5	4
3	10 ударов патт с 5 м в лунку (количество попаданий)	5	4	3	5	4	3
4	10 ударов чип с 5 м (количество очков). Попадание в круг радиусом 30 см (1 очко), в лунку (2 очка).	6	5	4	6	5	4
5	10 ударов из песка с 5 м (количество очков). Попадание в круг радиусом 1,5 м (1 очко), в лунку (2 очка).	5	4	3	5	4	3
6	10 ударов питч с 20 м (количество очков). Попадание на грин в круг диаметром 5 м (1 очко), в лунку (2 очка).	5	4	3	5	4	3
7	10 ударов на дальность гибридом в коридоре 15 м (количество успешных ударов)	6	5	4	6	5	4
8	10 ударов на дальность драйвером в коридоре 25 м (количество успешных ударов)	8	7	6	8	7	6

9	10 ударов "фейд" на технику выполнения (количество правильно выполненных ударов)	7	6	5	7	6	5
10	10 ударов "дро" на технику выполнения (количество правильно выполненных ударов)	7	6	5	7	6	5
11	10 ударов "хук" на технику выполнения (количество правильно выполненных ударов)	7	6	5	7	6	5
12	10 ударов "слайс" на технику выполнения (количество правильно выполненных ударов)	7	6	5	7	6	5