알기 쉽고 즐거운

그라운드 골프

사단
법인 대한그라운드골프협회

알기 쉽고 즐거운

그라운드 골프

Contents



1 그라운드골프의 유래와 현황 ····· *07*

가. 그라운드골프의 특징 ····· *08*

나. 그라운드골프의 특성 ····· *09*

2 대한그라운드골프의 규칙 ····· *10*

3 그라운드골프 경기장 ····· *17*

가. 표준코스 ····· *17*

나. 축구장을 이용한 경기장(설치방법과 유의사항) ····· *18*

다. 장애물을 이용한 경기장 ····· *19*

라. 적은 도구로 즐길 수 있는 8홀 게임 ····· *20*

4 그라운드골프 경기장 인정코스(경기장 로드맵) ····· *21*

5 그라운드골프 용구와 용품 ····· *23*

가. 클럽 ····· *23*

나. 홀포스트 셋트 ····· *24*

다. 스타트매트 ····· *25*

라. 코스표지판 ····· *25*

마. 볼 ····· *26*

바. 볼 마크 ····· *26*

목 차



6 경기방법 및 종류 ····· 27

7 타격방법 ····· 35

가. 기본기술 ····· 35

나. 타격기술 ····· 39

다. 그라운드골프 샷의 종류와 요령 ····· 47

8 경기 시작전 준비운동 및 연습방법 ····· 52

9 에티켓 및 기본 매너 ····· 55

10 그라운드골프에 관한 질문과 답 ····· 57

11 그라운드골프 용품의 안전관리 요령 및 손질법 ··· 67

가. 안전관리 요령 ····· 67

나. 용품 사용 후 손질법 ····· 68

다. 보관법 ····· 68

12 채점표 기록의 예 ····· 69

가. 스트로크 매치 ····· 70

나. 코리안 매치 ····· 72

13 부록 ····· 74

가. 그라운드골프 심판 매뉴얼 ····· 74

1 그라운드골프의 유래와 현황

그라운드 골프란 기존 골프의 용어와 규칙, 에티켓 등의 기초를 바탕으로 하여 고도의 기술과 까다로운 규칙을 쉽고 간단하게 재정립하여 초보자, 어린이로부터 노인에 이르기까지 남녀노소 누구나 쉽게 배우고, 즐겁게 대화를 하면서 운동할 수 있도록 한 가족형 레저 스포츠이다.

기존 골프는 한정된 장소, 많은 비용이 소요되는 단점이 있으나 그라운드 골프는 장소에 크게 구애받지 않고, 아주 저렴한 비용으로 운동할 수 있는 것이 장점이다. 그라운드골프를 접함으로 인해 삶의 질은 향상되며 정신적, 육체적 건강을 유지하고 아름답고 즐거운 인생을 도모할 수 있는 신종 레포츠이다.

1980년대 초 일본의 생활체육 스포츠 추진사업의 일환으로 오사카 교육대학의 시마자키 교수와 돗도리현 생활체육 전문위원회에 의해 기존 골프의 개념을 토대로 게임의 특징을 고안, 용구의 개발 및 용어, 규칙 등을 정립하였다.

우리나라는 90년대부터 경주를 비롯한 전국 몇 개 지역에서 그라운드 골프를 도입하여 즐긴 것으로 나타나고 있으나 본 궤도에 오른것은 2005. 2. 16일 전국그라운드골프연합회가 창립, 활성화 되면서 공식 스포츠로 자리 잡았고, 지금은 수많은 회원수를 보유한 명문 스포츠 종목으로 자리 매김하고 있다.

가. 그라운드골프의 특징

그라운드골프는 “생애 스포츠”로 규칙이 간단하고 누구나 쉽게 배우고 실행할 수 있고 세계 여러 나라에 보급, 발전되고 있으며, 이와 같이 널리 애호되고 즐길 수 있는 그라운드골프는 다음과 같은 특징이 있다.

1. 누구나 승리할 수 있는 기회(chance)
   경기를 하기 전에 승부가 명확한 스포츠에는 누구나 매력을 가지지 않을 것입니다. 그러나 그라운드골프는 연령, 성별, 체력, 운동능력 등이 경기의 결과에 크게 영향을 미치지 않도록 각 홀의 거리, 용구, 홀포스트의 크기 등을 연구개발한 경기성 높은 새로운 생애 스포츠이다.

2. 초보자 일수록 많은 운동의 기회
   대부분의 스포츠는 실력과 기량이 능숙한 사람이 승부에 도전할 기회가 많지만, 그라운드골프는 기량이나 실력이 미숙할수록 경기를 할 수 있는 기회가 많아집니다.
   그라운드골프는 상대방이 없어도 연습과 실전이 가능하고, 스스로의 의지로 경기 및 연습을 진행하는데 용이하고 언제 어디서나 열심히만 하면 짧은 기간내 기술 향상이 가능한 스포츠이기 때문입니다. 그러므로 초보자도 본인의 의지에 따라 운동할 수 있는 기회가 열려 있다 할 것입니다.

3. 자기 책임으로 경기(play)
   그라운드골프는 공식경기가 아니라면 원칙적으로 심판원을 필요로 하지 않습니다. 자기의 책임으로 경기(play)하고 스스로 심판합니다. 그라운드골프는 경기하는 자가 서로 가르치고, 배우는 스포츠의 원점을 중요시하는 스포츠입니다.

나. 그라운드골프의 특성

1. 규칙(rule)이 간단하다.
   다른 스포츠에 비하여, 규칙(rule)이 간단하고 단조로워 한번 경기를 하면 곧 알게 된다.

2. 시간의 제한이 없다.
   경기시간이 정하여져 있지 않아 시간에 제약받는 일이 없고, 기술의 수준이나 운동하는 동료의 수 또는 코스의 특성에 따라 경기를 즐길 수 있다.

3. 경기인원에 제한이 없다.
   그라운드골프는 혼자 또는 장소만 허용이 된다면, 한번에 몇 백 명도 함께 즐길 수 있다.
   공이 뜨지 않고 지표면을 굴러가기 때문에, 홀포스트를 설치하는 장소를 잘 고안하면 모든 홀포스트에서 동시에 출발하여도 안전하게 경기를 할 수 있다.

4. 고도의 경기기술이 없어도 할 수 있다.
   그라운드골프의 경기기술은 다른 스포츠와 같이 훈련에 의하여 향상되고 따라서 기능도 높아진다. 그러나 경기를 즐기기 위해서는 반드시 고도의 기술을 필요로 하지 않고 어린이에서 고령의 어르신까지 모든 사람이 큰부담없이 경기에 참여할 수 있다. 따라서 그라운드골프는 다함께 즐길 수 있는 가족 스포츠로서도 손색없는 조건을 갖추고 있는 생애스포츠라고 할 수 있다.

2 대한그라운드골프경기규칙

제1장 에티켓

제1조 (코스의 비움) 경기자는 자신의 플레이가 끝나면 다음 경기자에게 방해가 되지 않는 오른쪽 여백을 활용하여 빠르게 이동후 볼 마크를 한다.

코스를 빨리 비우도록 한다

경기자는 경기가 원활하게 진행될 수 있도록 자신의 샷이 끝나면 다음 경기자에게 방해가 되지 않는 장소로 빨리 이동하자. 또 홀포스트 근처에서 스코어를 기입하거나 서로 서로의 스코어를 확인하는 광경을 흔히 볼 수 있는데 이는 경기를 방해하는 요인이 되므로 한시라도 빨리 홀포스트를 비워야 한다.

제2조 (경기중의 정숙) 경기자는 앞조의 경기가 끝날 때 까지 질서있게 대기하고, 동반 경기자가 볼을 칠 때는 방해가 되지 않도록 주의깊게 행동하여야 한다.

다른 경기자가 칠 때는 조용하게

다음 홀포스트로 이동할 때, 경기자끼리 농담을 주고 받거나 시끌벅쩍하게 잡담을 하는 것은 개인적으로는 재미이기도 하겠지만 경기자가 볼을 치기위해 준비를 하자면 그 나름대로 정신을 집중해야 하므로 큰소리로 잡담을 하거나 웃거나 돌아다니는 것은 금물이다. 또 앞조가 경기를 하고있을 때는 내가 친볼이 앞 조의 경기자에게 맞는 등, 경기에 방해가 되므로 홀포스트가 비고 나서 볼을 치지 않으면 안 된다. 이런 것들도 경기자로서 매우 중요한 매너이다.

제3조 (배려와 책임) ①경기자는 자신이 판 구멍이나 발자국을 깨끗이 지워놓고 가야한다. ②경기자는 마크를 휴대하고, 그 사용법을 준수하여야 한다.

구멍이나 발자국을 지운다

비로 인해 지면이 부드러워졌을 경우나 부드러운 지면 등에서는 발자국이 남기 마련이다. 만약 다른 경기자의 볼이 그 발자국 안에 빠지면 어떤 기분이 들까요? 역으로 자신이 그런 입장이 되었을 경우를 생각하여 경기자는 가능한 범위에서 자신이 만든 발자국을 지우고 가는 것이 에티켓이다.

제2장 경기에 관한 규칙

제4조 (경기방법) ①경기는 소정의 볼을 정해진 타순에 따라 스타트 위치로부터 치기 시작하여, 홀포스트에 들어가 정지된 상태까지의 합계 타수를 겨루는 것이다. ②타구의 방법은 매 홀마다 경기자 모두가 첫번째 타구를 끝내고 마크를 한 상태에서 정해진 타순을 잘 지키며 경기자가 친 볼이 홀포스트 내에 정지 될 때까지 계속하여 플레이 한다.

경 기

경기자는 소정의 볼을 정해진 타순에 따라 스타트 위치로부터 치기 시작하여 홀에 들어가 정지된 상태까지의 타수를 겨루는 것이다. 경기를 시작하기 전에 어떤 타순방법으로 할까를 필히 정하고 그것을 지키도록 하자.

제5조 (공인용구) 용구는 클럽, 볼, 홀포스트, 스타트매트로 공인된 것을 사용하여야 한다.

용 구

용구는 클럽, 볼, 홀포스트, 스타트매트로 규정된 것을 사용하여야 한다.

제6조 (경기중의 연습금지) 경기자는 경기 중에 타구연습을 할 수 없다. 위반시 한 타를 가산한다.

경기 중의 타구연습

경기자는 경기 중에는 어떠한 타구연습도 해서는 안 된다. 자신의 순서가 아직 멀었다고 해서 볼 치는 연습 스트로크을 하면 한 타의 패널티가 붙는다, 즉 연습 스윙은 해도 되지만 실제로 볼을 치는 것은 위반이다.

제7조 (도움 금지) 경기자는 볼을 칠때에 판자등으로 발판을 만들거나, 다른 사람에게 인적, 물적 도움이나 조언을 받아서도 안된다. 위반시 한타를 가산한다.

원 조

바람없는 맑은 날씨라는 언제나 호조건 하에서 그라운드골프를 한다고는 할 수 없다. 경기 중에 큰 비가 내리거나 강풍이 부는 날에 경기를 하지 않으면 안 될 때도 있다. 즉 그라운드골프는 어디까지나 개인을 중심으로 한 경기를 특징으로 삼는 경기이기 때문에 제3자의 힘을 빌리지 않고 모든 장애를 자력으로 극복 하는 것이 원칙이다.

제8조 (장애물 제거금지) 볼은 있는 그대로의 상태에서 플레이를 한다. 경기자는 친 볼이 키가 큰 잡초지대나 숲 속에 들어갔을 때는 볼이 있는 장소와 자신의 볼임을 확인할 수 있는 한도 내에서 이들을 만질 수가 있고, 풀을 깎거나 나뭇가지를 꺾어서 플레이를 하면 안된다. 위반시 한타를 가산한다.

볼은 있는 그대로의 상태에서 경기를 한다

볼이 키가 큰 풀속이나 우거진 숲속에 들어 가버려 칠 수 없을 때가 있다. 그럴 때에 볼 주위의 풀을 클럽으로 스윙하면서 베어내거나 손으로 뽑거나 나무가지를 꺾거나 하는 사람이 있다. 이것은 인정할 수 없다. 스윙의 방해가 되는 나뭇가지를 구부리거나 꺾거나 해 조건을 좋게 할 수 없다. 어디까지나 볼은 있는 그대로의 상태에서 경기를 하는 것이 원칙이다.

제9조 (타구방법) 경기자는 볼을 칠 때 클럽의 헤드로 올바르게 쳐야하고, 밀어내듯이 치거나 끌어 모아 칠 때에는 한 타를 가산한다. 단 헛스윙의 경우는 타수에 포함 시키지 않는다.

볼을 치는법

클럽은 헤드부분 이외의 어디를 잡아서 쳐도 좋으며, 또 잡는 방법은 경기자가 맞게 잡아도 좋다. 그러나 볼을 정확하게 치지 않고, 질질 끌 듯이 친다거나 따닥하고 2번 쳐 버리는 경우가 있다.

「볼을 칠 때는 클럽의 헤드로 바르게 쳐야 한다. 밀어 내듯이치거나 끌어모아 치면 한 타를 가산한다. 단, 헛스윙의 경우는 타수에 포함 되지 않는다」 "헛스윙이란" 볼이 움직이지 않았을 경우나 움직였어도 클럽이 직접 볼에 닿지 않았을 경우를 말한다.

제10조 (아웃볼의 처리) 경기자가 친 볼을 분실하거나 볼이 코스 밖으로 나갔을 때는 홀포스트와 볼이 나간 지점을 일직선으로 연결하는 코스 경계선에서 좌우 먼쪽으로 1클럽 나간 곳에 볼을 두고 다음 플레이를 진행하여야 한다. 이때 한타를 가산한다.

분실구와 아웃볼

볼이 풀숲에 들어가 버려 찾는데 시간이 걸릴 경우에는 자기만을 생각해 볼을 찾고 있으면 앞 조나 뒷 조에 폐를 끼칠 뿐 아니라 전체 진행에도 영향을 끼친다.

그라운드골프는 상대 경기자에게 폐를 끼치지 않음을 원칙으로 하고 있기 때문에 자기볼을 찾기 위해 진행이 중단되지 않도록 뒷 조를 먼저 가게 하거나 아무리 찾아도 볼이 발견되지 않을 때는 볼이 보이지 않게 된 지점으로부터 홀포스트에 접근하지 말고, 칠 수 있는 곳에 교체 볼을 놓고 경기를 한다. 또 코스내에 있는 연못, 강, 배수용의 도랑 등 장애물이 있어 도저히 칠 수 없는 경우가 종종 있다. 이 경우에도 또한 같다.

제11조 (방해볼 치우기) ① 경기에 방해가 예상되는 볼은 요구가 없더라도 볼 주인이 스스로 마크를 하고 치워야한다. 마크는 홀포스트를 바라보는 위치의 볼 뒤편 중앙에 놓아야 한다. 다른 홀의 경기자가 친 볼이 경기에 방해를 줄 때도 또한 같다.

② 볼마크 또는 볼을 놓는 과정에서 볼의 위치를 임의로 변경할 경우에는 벌타 1타를 가산한다.

경기에 방해 되는 볼

자신이 경기를 하려고 할 때 자기 볼과 홀포스트를 잇는 라인 위에 다른 경기자의 볼이 있어서 그대로 경기를 하면 다른 경기자의 볼에 맞게 되는 일이 홀포스트 근처에서 종종 있다. 자신의 볼이 경기진행에 방해가 된다고 생각 될 경우, 다른 경기자로 부터 요구 받기 전에 마크를 하고 제거하는 것이 예의다.

제12조 (부딪친 볼의 처리) 경기자는 친 볼이 동반 경기자의 볼에 부딪쳤을 때는 볼이 멈춘 지점에서 경기를 계속하고 부딪친 볼은 원래 위치로 옮긴다.

동반 경기자의 볼에 맞았을 때

볼을 쳤을 때 다른 경기자의 볼에 맞는 일이 종종 있다. 상대방의 볼에 맞아 움직인 볼은 볼의 주인이 올바르게 원위치로 되돌려 그 위치에서 경기를 한다.

경기자는 다른 경기자의 볼에 맞지 않게 충분히 주의해서 경기를 하는 것이 필요하다.

제13조 (움직이는 볼 터치 금지) 경기자는 움직이는 볼을 정지 시키거나 쳐서는 안된다. 바람에 의해 볼이 움직였을 때는 정지된 장소에서 경기를 하고 볼이 움직여서 홀포스트에 들어간 경우에도 홀인으로 한다.

정지된 볼이 바람에 의해 움직였을 때

볼이 날아갈 것 같이 바람이 센 날이라도 경기를 하지 않으면 안되는 일도 있다. 그라운드골프의 볼은 강풍에도 움직이지 않도록 고안되어 있지만 자연은 인간의 힘으로는 예측할 수 없기 때문에 절대로 볼이 바람에 움직이지 않는다는 보장은 없다. 즉 바람에 의해 볼이 움직였으면 어쩔 수 없는 일이라 여기고 정지된 위치에서 그대로 치면 된다.

아주 부당한 것 같지만 홀포스트 가까이에 멈추었던 볼이 바람에 날려 홀포스트에 들어 갔다면 홀인이 되므로 불운한 일만 있다고는 할 수 없다.

제14조 (홀인원) ① 스트로크 매치 경기는 경기자가 친볼이 홀인원 되었을때 기록지의 해당란에 ①타로 기록하고 거리에 관계없이 합계 타수에서 3타를 빼고 계산한다.

② 코리안 매치 기록 방법은 스트로크 매치와 동일 하나 거리에 따라 홀인원 공제 점수를 달리 적용한다. 2번홀과 4번홀(50m)은 3점을 빼고, 1번홀과 3번홀, 5번홀과 7번홀(30m, 25m)은 2점을 빼고 6번홀과 8번 홀(15m)은 1점을 뺀다.

③ ①항과 ②항의 적용은 홀인원이 있을때마다 같은 방식으로 처리한다.

제1타가 홀포스트에 들어갔을 때

스트로크 매치 경기는 홀인원이 한번 있을때 마다 타수기록카드에 ①이라 기입하고 합계 타수에서 3타를 빼준다. 그러나 코리안 매치 경기는 당해 홀의 거리에 따라 홀인원 공제점수를 달리 한다. 50m 홀에서는 -3점, 25m와 30m 홀에서 -2점, 15m 홀에서는 -1점을 하도록 하고있다. 이렇게 차별을 하는것은 스트로크 매치등의 경기에서 거리에 관계없이 똑같이 -3점을 하는것은 불공평하다는 여론에 따라 올바르게 바로잡아 보고자 함이다. 이러한 규정은 그라운드골프 종주국인 일본의 규정이 국제화 세계화가 되어 우리가 임의적으로 개선할 수 없어 「코리안 매치」라는 새로운 경기 방식을 신설하여 대한민국이 추가 신설하고 사용하고자 만든 경기라는 의미로 "코리안 매치"라고 명명하였다.

제15조 (경기의 판정) ① 연습경기 등 일반적인 경기의 판정은 경기자 자신이 할 수 있다. 다만, 공식경기나 별도의 기록원 등 심판을 두는 경기에서는 심판의 판정에 따른다. 단, 심판의 오심이나 계산의 착오가 있을 때는 수정할 수 있다.

② 경기의 판정 결과 기록(채점)카드는 별지 1호와 같다.

③ 정당한 심판 판정에 대하여 경기의 진행에 방해가 될 정도로 불복하는 경우에는 벌타 1타를 가산한다.

경기중의 판정

그라운드골프는 심판이 없어도 경기가 되도록, 또는 경기를 즐길 수 있는 스포츠로 고안되어 있고 「경기 중의 판정은 경기자 자신이 한다. 다만, 판정이 곤란한 경우 동반 경기자의 동의를 구한다」라고 명시되어 있다. 그러나 공식 경기로서 심판원을 두는 경기의 판정은 심판의 판정에 따른다.

제16조 (표준 코스) 표준코스는 필수요건인 총 8홀(아웃코스 4홀과 인코스 4홀) 규모로 설치하여야 한다.

표준코스

표준코스 4면 32홀에서는 192명이 경기를 할 수 있고 16홀을 도는데 소요되는 시간은 60~80분 정도이다. 이것은 어디까지나 하나의 표준이고 장소와 조건에 규격에 따라 다소 차이가 있을 수 있다.

제17조 (등위 결정) 경기 결과 성적 순위는 최저 타수 순위로 한다. 다만 동타일 때에는 ① 스트로크 매치 경기는 홀인원 수가 많은 선수, 홀인원 수도 같을 때는 2타수가 많은 선수, 2타수도 같을 때는 연장자가 우선한다.

② 코리안 매치 경기는 2타수가 많은 선수, 2타수도 같을 때는 홀인원 수가 많은 선수, 홀인원 수도 같을 때에는 연장자가 우선 한다.

③ 단체전에서 연장자는 경기에 참여한 모든 선수들의 생년을 합친 숫자로 등위 결정을 하며 작은쪽이 우선한다.

등위 결정

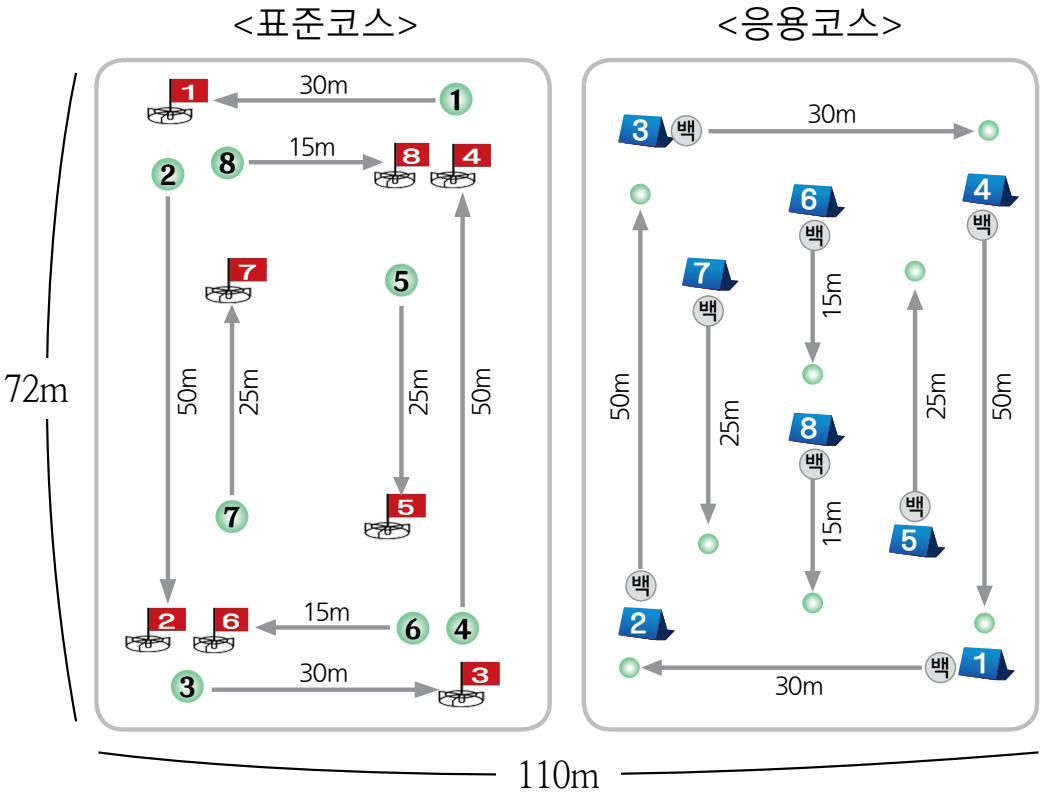
스트로크 매치 경기에서는 홀인원에 대하여 일률적으로 -3타를(공제)하는 특혜를 주었음에도 또다시 등위 결정에서 동점일 때 홀인원이 많은 선수에게 우선권을 주는 것은 이중 혜택이 되어 불합리하다 할 것이다. 그러나 이러한 제도는 종주국의 룰이므로 임의적인 개선이 어렵다. 그러나 "코리안 매치"는 일본 룰을 따르지 않아도 되므로 동점일 때 홀인원보다 2타수가 많은 사람을 우선할 수 있어 합리성과 공평성이 높다 할 것이다.

3 그라운드골프 경기장

가. 표준코스

표준코스는 아웃코스와 인코스의 진행 방향을 반대로 배치하는 등 과학적인 공간 활용으로 사고예방과 경기 진행을 원활하게 하는 장점이 있다. 표준코스는 총 8홀(아웃코스 4홀과 인코스 4홀)로 구성된다.

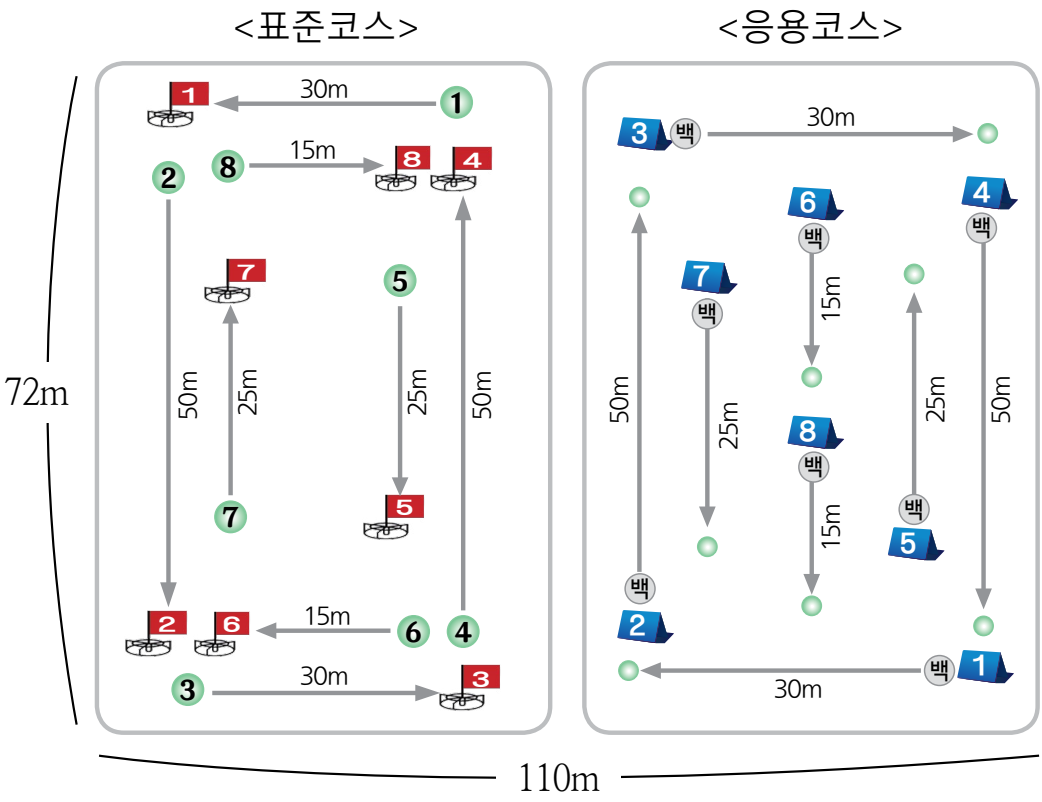
경기장의 여건에 따라 아래와 같이 응용 코스를 활용할 수 있다.



<그라운드골프 표준코스>

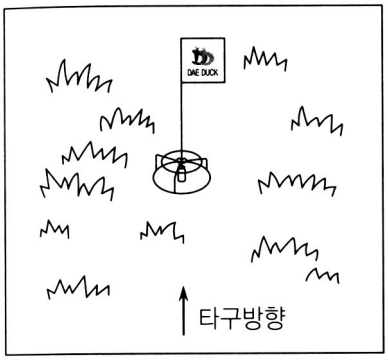
나. 축구장을 이용한 경기장(설치방법과 유의사항)

축구장 1개에 그림과 같이 반으로 나누어 표준코스와 응용코스로 각각 1개 경기장을 설치하여 16개 홀 96명이 경기를 할 수도 있다. 그러나 축구장 1개에 표준코스와 응용코스를 동시에 설치할 때에는 경기자에게 혼선을 줄 수 있으므로 표준코스나 응용코스 중 하나를 선택해 설치하는 것이 바람직하다.

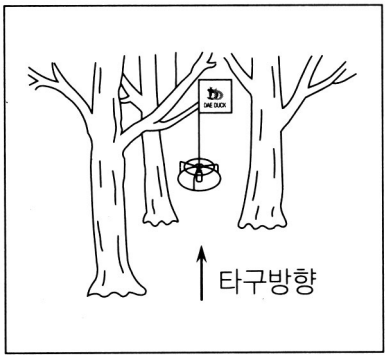


<축구장의 예>

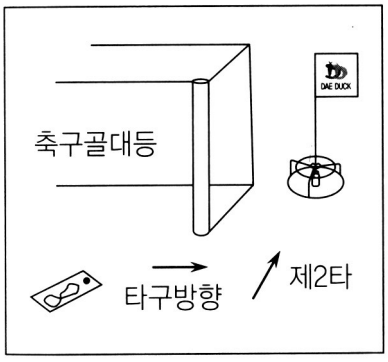
다. 장애물을 이용한 연습장



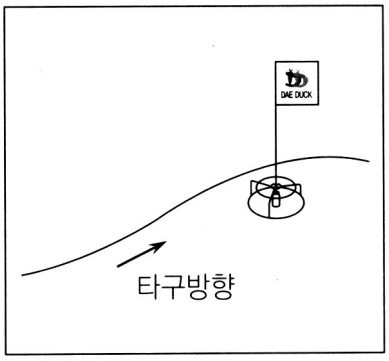
<잔디밭>



<나무가 우거진 곳>



<축구장>

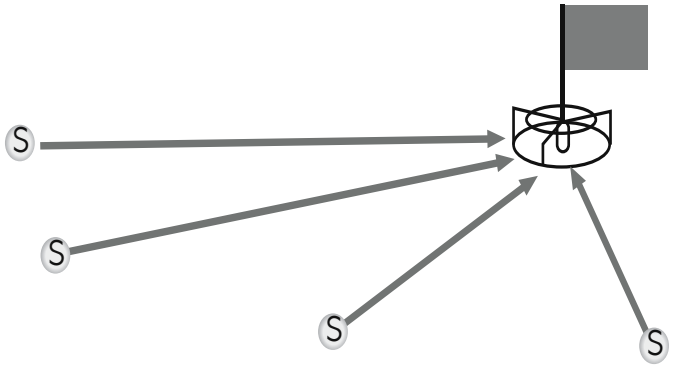


<경사진 곳>

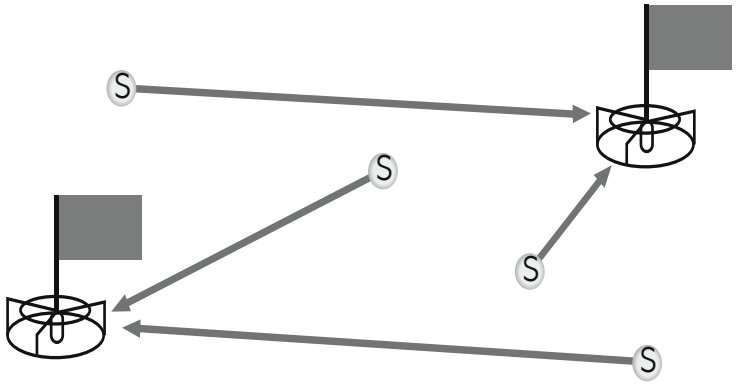
여러가지 장애물을 이용하여 경기를 더욱 박진감 있게 만들 수 있다는 것도 큰 장점 중 하나이다.

라. 적은 도구로 즐길 수 있는 8홀 게임

예) 한 개의 홀포스트만이 있는 경우



예) 몇 개만의 홀포스트가 있는 경우



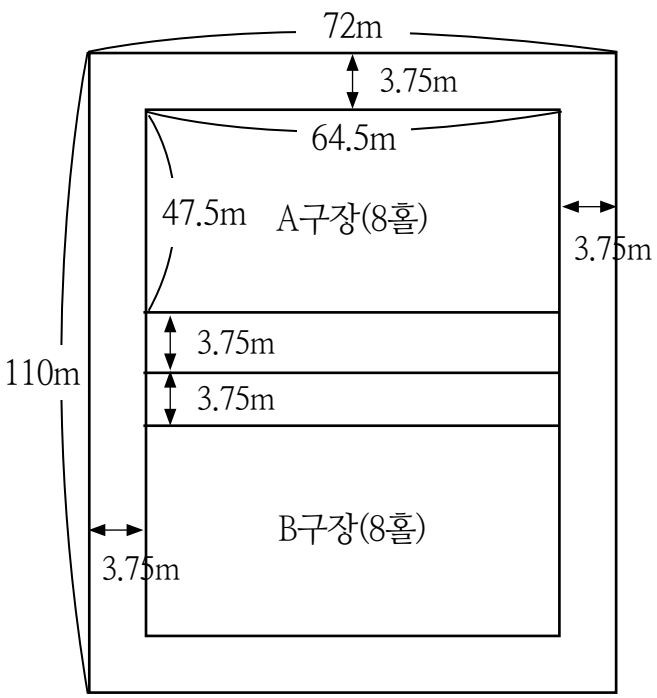
그라운드골프를 제대로 즐기기 위해서는 모든 용품을 완비한 후에 게임을 하는 것이 좋지만 몇개의 용품만으로도 경기를 즐길 수 있다.

4 그라운드골프 경기장 인정코스(경기장 로드맵)

(사)대한그라운드골프협회 인정코스 규칙에서 정하는 그라운드골프 경기장 조성 관련 규정을 보면,

1. 그라운드골프 전용코스이고, 협회가 정하는 표준코스 16홀 이상을 설치할 수 있을 것
2. 협회가 인정하는 홀포스트 및 스타트매트가 코스의 수(數)만큼 상비되어 있을 것
3. 사무실, 화장실 등 일정 규모의 부대시설을 갖추고 있을 것
4. 시설관리 운영에 필요한 소요재원이 확정되어 있을 것을 요구하고 있다. 이를 수치로 풀어 직사각형의 16홀 규모 경기장을 만든다면 다음과 같다.

가. 경기장 모형도



나. 조성 규모재원

○소요부지 : 가로72m×세로55m×2면=7920㎡

○경 기 장 : 가로64.5m×세로47.5m×2면=6127.5㎡

○테 두 리 : 3.75m×478m=1792.5㎡

- 안　쪽 : 60㎝(빗물통로)
- 가운데 : 200㎝(보도)
- 바깥쪽 : 115㎝(잔디등조경공간)

※ 중앙부분(3.75m×2)은 경기진행공간, 관람석 등의 시설 부지로 활용 가능하다.

○잔　　디 : 그라운드골프 전용 자연 또는 인조잔디

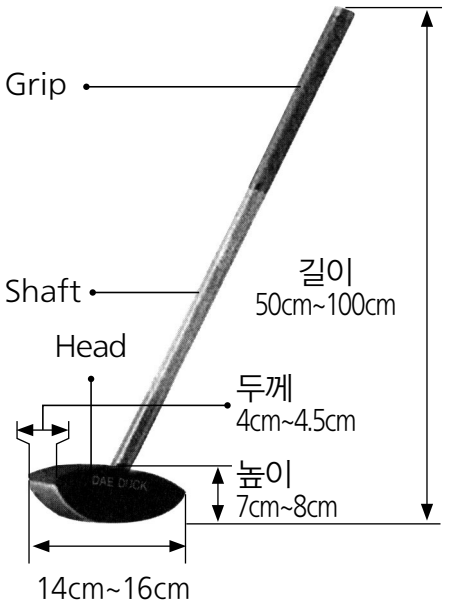
- 경기장은 반드시 직사각형이 되어야하는 것은 아니다. 모양과 관계없이 공원이나, 동산, 하천부지 등 주어진 여건 내에서 코스가 정확하면 활용가능하다.
- 연습용 경기장도 규격에 적합해야 한다.

5 그라운드골프 용구와 용품

단체용품은 홀포스트 셋트, 스타트매트, 코스 표시판이 있고 개인 용품으로는 클럽, 볼, 볼마크가 있다.

가. 클럽

헤드의 공을 치는 면은 경사가 되어 있지 않아야 하며 재질은 목재를 기본으로 하되 목재와 유사한 재질의 카본이나 합성수지 등으로 어깨와 손목에 부담이 가지 않도록 하는 것이 좋은 제품이다.



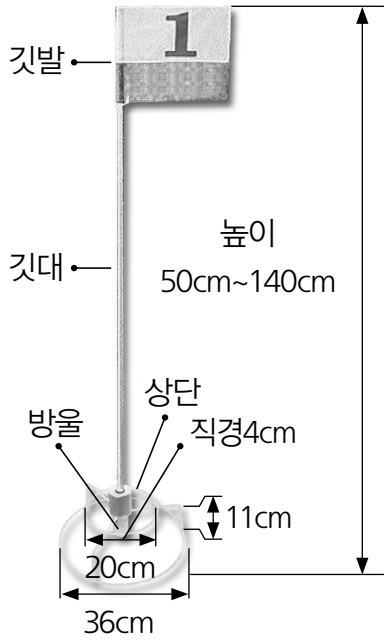
○샤프트
- 길이 : 50㎝ ~ 100㎝
- 굵기 : 30㎜(±1㎜)

○헤드의 길이
- 14㎝~16㎝

○헤드의 폭
- 7㎝~8㎝
- 4㎝~4.5㎝

나. 홀포스트 셋트

홀포스트 셋트는 기본적으로 홀, 깃대, 깃발로 구성되어 있다. 홀 부분의 중심부 상단에 위치한 홀인 보조 장치인 방울의 직경은 4㎝이며 지표와 방울간의 공간은 2㎝이다. 깃발은 지표로부터 140㎝ 이상의 높이로 깃발을 달고, 깃발에는 홀 넘버(번호)를 나타내는 숫자를 표시한다.



○ 홀포스트

● 홀(hall)
- 밑면 직경 : 36㎝
- 윗면 직경 : 20㎝
- 테두리 선(굵기) : 6㎜이내(±1㎜)

● 깃대(poll)
- 깃대의 외경 : 1.5~2㎝
- 깃대의 길이 : 50~140㎝

● 깃발
- 1~8번의 숫자를 50미터 이상에서 식별할 수 있는 크기로 한다.
- 방울직경 4㎝
- 방울과 지면사이 2㎝

※ 규격화된 고정시설이 없더라도 일정공간만 있으면 언제 어디서나 이동식 용구용품을 활용하여 손쉽게 경기장을 설치할 수 있는 특성을 살린 그라운드골프는 홀포스트와 스타트매트를 놓는것 만으로도 간이 경기장이 될 수 있다.

다. 스타트매트

스타트매트에는 홀포스트의 방향을 나타낼 수 있는 화살표와 홀 번호를 표시한다.

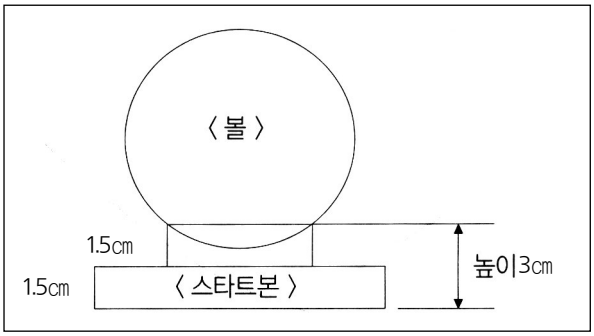
○ 높이 : 바닥으로부터 1.5㎝ 이내(±1㎜)
○ 재질 : 고무소재
○ 규격 : 가로 12㎝×세로 30㎝
○ 두께 : 1㎝



〈번호〉


<스타트 본>

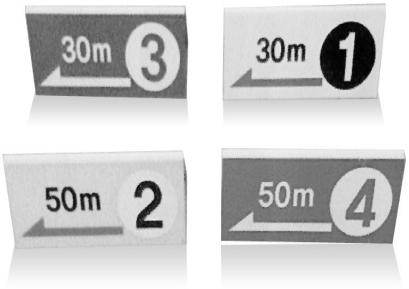

<스타트매트>



<스타트 본과 지면과의 높이>

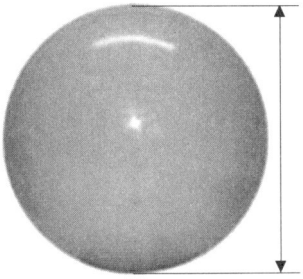
라. 코스 표시판

코스 표시판은 홀포스트에서 다음 홀포스트로 가는 방향을 지시하는 화살표와 홀 번호를 표시한 표시판이다.



마. 볼

볼의 소유자가 쉽게 식별할 수 있도록 많은 색깔의 볼이 필요하며 안전성을 고려해 가능한한 타격시 볼이 날아 가거나 쉽게 깨지지 않는 것을 사용하여야 한다.



직경
6㎝
(±1㎜)

○무게:75g ~ 95g 이하
○직경:6㎝(±1㎜)/정원
○재질:합성수지

바. 볼 마크

다른 경기자의 경기 진행에 방해가 되지 않도록 함과 동시에 경기하는 자신만의 볼을 확인하기 위해 볼이 놓인 위치를 표시하는 용품을 말한다.



<볼 마크>

6 경기방법 및 종류

그라운드골프를 간단하게 요약하면, 1~8번 홀까지 최소한의 적은 타수로 경기를 마친 선수가 승리하는 경기이다.

경기의 시작은 출발 지점에서 스타트매트에 볼을 놓고 홀포스트를 겨냥해 1타를 친다. 정해진 타순대로 순서에 의해 다 치고 난 후 각자 자신이 친 볼이 정지한 곳에서 2타를 친다.

2타째 부터는 다음과 같은 3가지 방법으로 계속 경기를 진행해 나갈 수 있다. (경기 전에 정한 타순대로 치는 방법, 홀포스트에서 공이 가장 멀리 멈춘 선수부터 치는 방법, 홀포스트에서 공이 가장 가까운 곳에 멈춘 선수부터 치는 방법 등으로 진행해 나갈 수 있다.)

1번 홀에서 경기를 마친 선수는 점수를 채점표에 기록을 하고 난 후, 정해진 2번 스타트 지점으로 이동해서 경기를 진행해 나간다. 이와 같은 방법으로 8번 홀까지 순서대로 경기를 진행해 나간다. 다만 기록원이나 심판원이 배치되어 있을때에는 기록원이나 심판원의 지시에 따르고 선수는 경기를 종료한 후 본인의 성적을 확인 후 서명한다.

8번 홀까지 경기를 마치면, 가장 적은 타수를 기록한 순서에 따라 경기자의 순위가 정해 지고 경기가 종료된다.

1. 시작 방식

"갑, 을, 병, 정" 네 사람이 경기를 하게 되는 경우

(순서 : 갑 – 을 – 병 – 정)

가. 경기 시작

1) 첫타(티샷)를 치는 방법

① "갑"이 1번 스타트매트에서 1번 홀을 향해 1타를 친다.

② 1타를 친 "갑"은 볼이 멈춘 위치로 이동할 때 우측 보행하여 준비한 볼마크를 놓음으로 위치를 표시하고 다음 선수의 경기에 방해되지 않도록 자리를 피해 적당한 곳에 대기한다.

③ 두 번째 선수 "을"이 1번 스타트매트에 공을 놓고 1번 홀을 향해 1타를 친다.

④ "갑"과 마찬가지로 "을" 또한 볼이 멈춘 곳으로 이동, 볼마크로 표시하고 볼 근처에 대기한다.

⑤ "병, 정" 또한 위와 같은 방법으로 경기를 진행해 나간다.

2) 2타를 치는 방법(어프로치샷)

2타를 치는 방법에 있어서 제일 중요한 것은 순서이다.

순서를 정하는 방법은 다음과 같은 방식이 있다.

① 처음 정한 순서대로 순번을 바꾸지 않고 쳐 가는 방법

▷ 특성 : 순번이 빠를수록 타격의 강약, 코스 읽기 등에서 불리한 면이 있지만, 고령자끼리 경기를 할 경우는 실수가 적고, 경기가 원활하게 진행된다.

② 볼이 홀포스트에서 먼 위치에 있는 경기자부터 쳐 가는 방법

▷ 특성 : 동반 경기자들이 함께 움직이므로 경기의 흥미가 고조되지만 볼끼리의 간격이 근접하게 되어 볼 마크의 표시를 생략하게 되는 경우가 많아진다.

③ 볼이 홀포스트에서 가까운 위치에 있는 경기자부터 쳐 가는 방법

▷ 특성 : 볼의 위치를 표시하는 경우가 적기 때문에 경기가 원활하게 진행되지만 경기자의 실력 차에 따라 경기진행이 늦어질 수 있다.

나. 2번 홀포스트에서 부터의 진행방법의 종류

1) 처음 정한 타순대로 치는 경우

▷ 경기 시작 전 정한 순서를 바꾸지 않고 모든 홀을 같은 순서로 진행하는 방법.

▷ 특성 : 순번이 명확하기 때문에 고령자 또는 어린이의 경기에 적합하다.

2) 처음 정한 타순에서 순환하며 치는 경우

▷ 예를 들어 4명의 경기자가 경기를 시작했을 경우 1번 홀에서 두 번째로 친 경기자가 2번 홀에서는 첫 번째로 친다. 위와 같은 방식으로 1번 홀에서 세 번째 치는 선수가 두 번째 홀에서는 2번 주자가 되는 방식이다. 즉, 뒤에 볼을 쳤던 사람이 매 홀마다 앞으로 한 타순씩 당겨지게 되는 것이다.

▷ 특성 : 순서가 조금 복잡해 질 수 있으나, 실력에 관계없이 가장 공평하게 즐기기에 적합한 방식이다.

※ 진행방식이 정해지면 3번홀 이후는 동일한 방법을 적용한다.

3) 앞의 홀에서 타수가 적었던 사람이 먼저 치는 경우

▷ 전 홀에서 타수가 가장 적은 사람이 첫 번째로 치고, 그에 따라 타수에 의해 순서대로 쳐 나가는 방법이다.

▷ 특성 : 이 경기 방식은 경기의 박진감은 넘치나, 진행방식이 매 홀마다 바뀌므로 초심자 또는 고령자에게는 적합하지 않다.

2. 경기 방식의 종류

가. 스트로크매치(stroke match)

스트로크 매치는 가장 일반적인 경기 방법으로 1번 홀부터 8번 홀까지의 총 타수로 승패를 결정한다. 총타수가 적은 경기자가 승리한다. 이 경우 타수란 개인전의 경우는 그 선수가 친 총 횟수를 말하며 단체전의 경우는 단체 전원의 친 횟수의 합계 점수를 말한다.

나. 코리안 매치 플레이(korean match play)

코리안 매치 플레이는 홀인원 제도의 불합리성을 개선하기위해 만든 한국식 경기방식이다. 일본에서 창안된 그라운드골프는 「홀인원」을 하였을 때 거리에 관계없이 똑같이 3점을 공제하도록 하고 있는데, 이는 골프를 변형한 스포츠의 본질에 맞지 않을 뿐만아니라, 경기가 아닌 스포츠는 공정성이 생명이므로 바로 잡지 않으면 안된다는 지적이 많아 오랜기간 수많은 의견의 수집과 토론을 거쳐 2018. 1. 23. 이사회에서 새로운 경기방식으로 채택 시행하게 되었다. 내용이나 실질면에서 독특한 경기방식이 되어야 한다는 의견도 있었지만 복잡한 경기방식은 노인스포츠의 특성상 맞지않다는 의견이 우세해 “스트로크 매치”경기에서 홀인원 제도만 개선토록하여 누구나 쉽게 이해하고 실천 할 수 있도록 하였다.

경기방식과 명칭도 “코리안 매치” 플레이로 하여 창안국 일본과의 마찰도 피하고 발전된 의미도 함께 갖는 효과 거양에도 도움이 된다 할 것이다.

매 홀인시 마다 2번홀과 4번홀(L=50m)은 -3점, 1번홀과 3번홀, 5번홀과 7번홀(L=30m, 25m)은 -2점, 6번홀과 8번홀(L=15m)은 -1점을 하도록 합리화 한것이 특징이다. 홀인원시 공제해주는 점수를 기준으로 일명 1-2-3매치플레이라고도 한다.

3. 경기 유형

가. 홀 매치(match play)

홀 매치는 각 홀마다 승패를 결정짓는 방식이다.
예를 들어 제1홀에서 “갑”이 4타 “을”이 3타일 경우 “을”의 승리가 되어 “을”은 “갑”보다 1점이 앞서게 된다. 또한 제2홀에서는 “갑”이 4타 “을” 역시 4타인 경우 무승부가 된다.
이와 같은 방법으로 경기를 계속해서 서로 이긴 홀을 비교하여 이긴 홀이 많은 선수가 승리하게 된다. (단체전은 위와 동일)

나. 파플레이 매치(Par play match)

파플레이 매치는 각 홀의 기준이 되는 타수를 정해 두어 그 기준타수에 대항해서 경기를 진행하는 것이다. 예를 들어 표준타수 3의 코스에서 “갑”이 4타인 경우에는 +1점이 되고 “을”이 3타인 경우는 0점, “병”이 2타인 경우는 -1점이 되어 모든 홀의 플러스, 마이너스(±)의 수를 상쇄해서 그 성적으로 순위를 가린다.

다. 포 썸(foursome)

포 썸 방식이란 두 사람이 1조(1팀)가 되어 하나의 볼을 같은 1조(1팀)의 두 선수가 정해진 순서에 따라 번갈아 경기를 진행해 나가는 방식이다.

예를 들어 “갑” 1조(1팀)의 첫 번째 선수가 먼저 제 1타를 치고 다음으로 제 1타를 “을” 1조(1팀) 첫 번째 선수가 친다. 계속해서 2타 째를 “갑” 1조(1팀)의 두 번째 선수가 치는 형식으로 하나의 볼을 두 선수가 번갈아 가며 교대로 치는 경기이다. 이 방식은 부자간 혹은 부부 등이 치면 특히 알맞은 방식이다.

4. 팀구성

일반 골프의 경우 한조 4명이 기본이나 그라운드골프의 경우에는 한조 6명이 기본이다. 그러나 그라운드골프의 특성상 7~8명이 되어도 경기를 즐길 수 있다. 또한 단체전을 할 경우에도 참가선수 전원 또는 상위 6명 내지 10명의 합계 점수에 따라 순위를 정할 수 있는 등 융통성을 발휘할 수 있는 경기이다. 그라운드 골프의 또 다른 장점은 어느 홀에서든 경기를 시작할 수 있다. 즉, 많은 인원이 참여하여도 기다리는 시간 없이 모든 홀을 활용하여 경기를 즐길 수 있다.

5. 경기운영

○ 상대선수와 경기방법을 정한 뒤 방식을 숙지하고 시작한다.

○ 복수 팀으로 경기할 경우는 어느 팀이 어느 홀포스트에서 스타트를 할 지 정해 준다.

○ 사전에 스타트 순서, 2타 부터의 순서 등에 대해서도 타순을 정해 둘 필요가 있다.



7 타격방법

가. 기본 기술

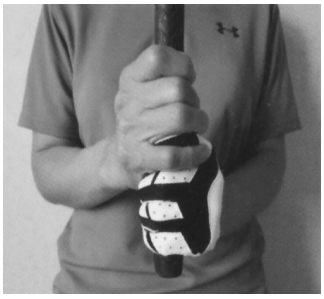
그라운드 골프를 조금 더 즐겁게 즐기기 위해서는 기초적인 기술을 익히는 것이 좋다.

기본 기술은 크게 다음과 같은 세 가지로 나눌 수 있다.

1. 그라운드 골프채를 잡는 손 모양새



<위에서 바라 본 그립 모양>



<오버래핑 그립>



<베이스볼 그립>

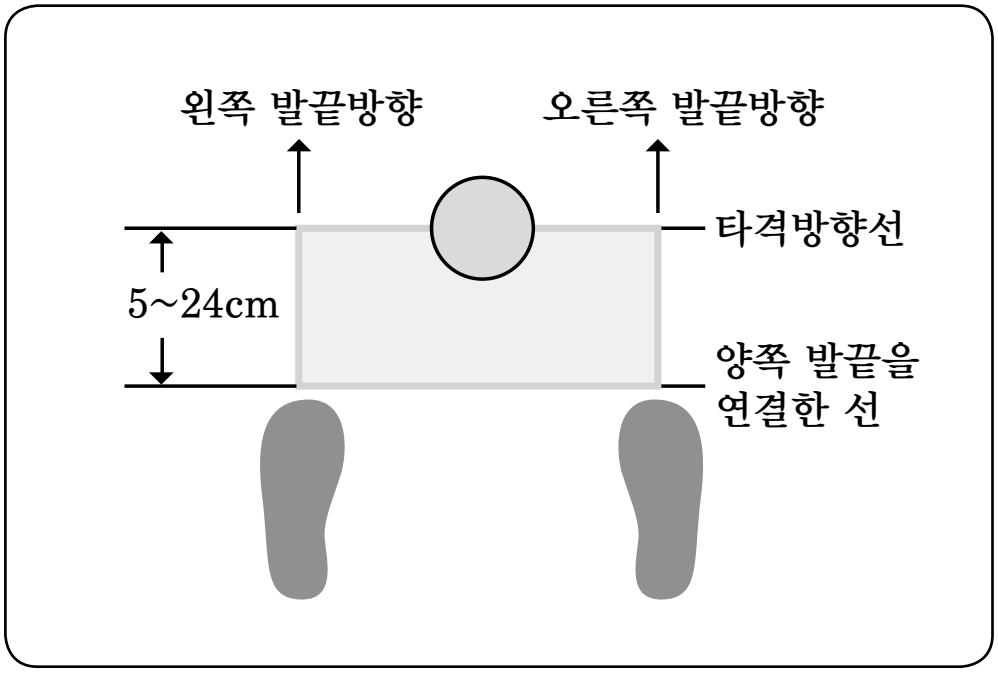


<인터로킹 그립>

2. 볼과 발의 위치

가) 스퀘어 스텐스

○ 가장 일반적 자세로써 양발을 타깃과 평행하게 놓는 자세이다.

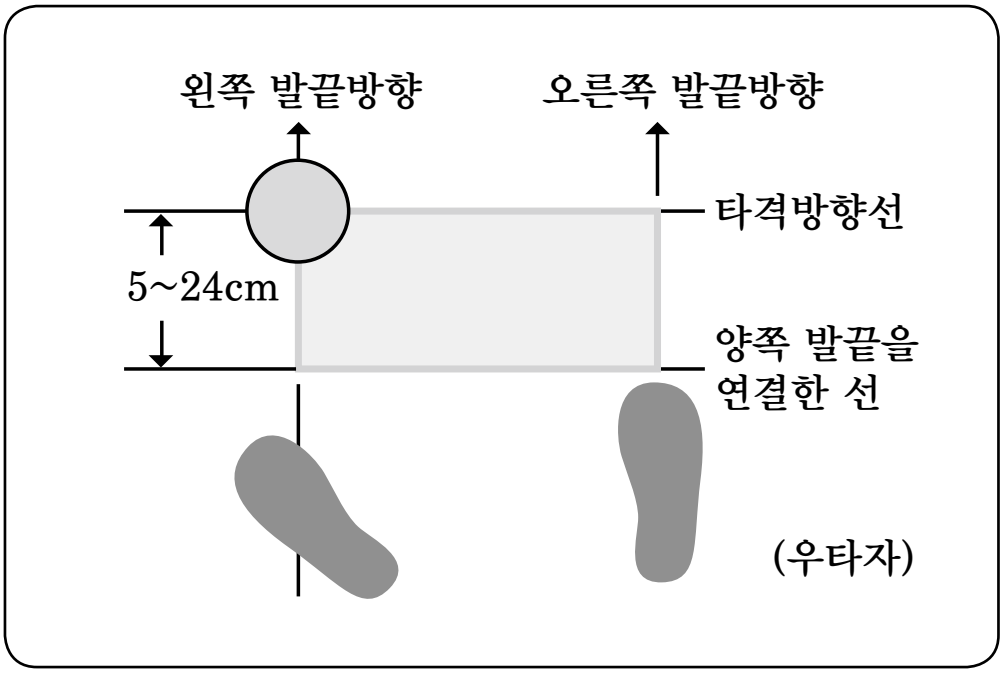


○ 양발이 발끝을 나란히 갖추는 자세이다.

○ 안정적인 자세를 취하기 위해서 어깨보다 약간 넓게 벌리는 것이 좋다.

나) 오픈 스텐스

○ 볼을 타격 했을 시 볼의 진행방향이 몸 쪽 방향으로 휘어져 나갈 때 이를 방지하기 위해 취할 수 있는 스텐스 방법이다.



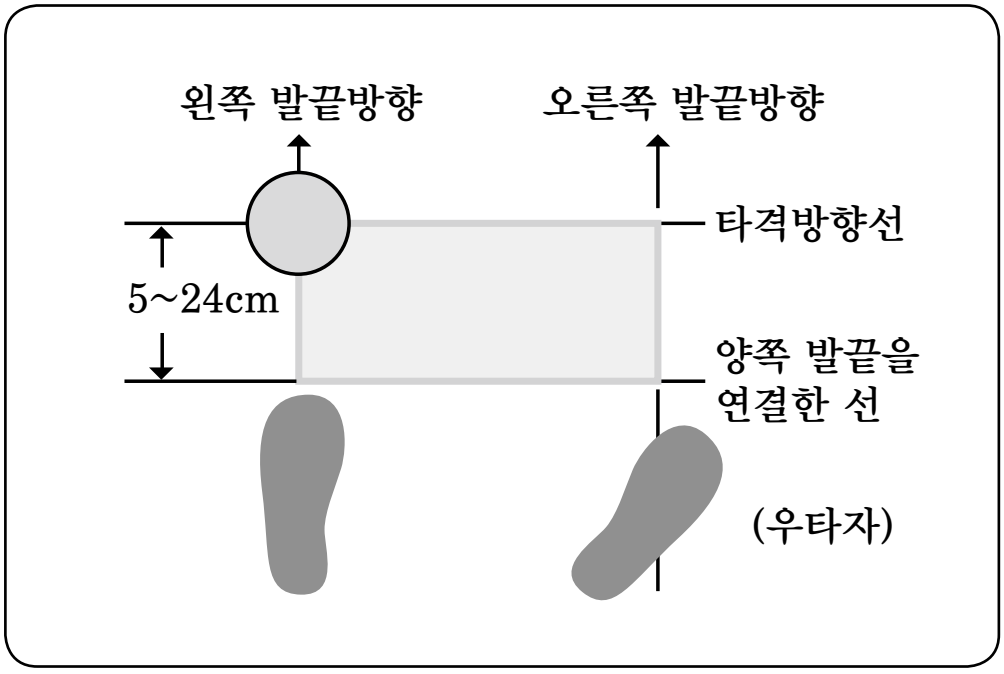
○ 경사지, 장애물 등을 피해 치려는 경우에 적합하다.

○ 왼쪽 발을 약간 뒤로 빼면서 발을 열어 주는 자세이다.

○ 원칙적으로 골프에서 응용하는 기술로써, 경직된 샤프트를 사용하는 그라운드골프에서는 바람직 하지 않으나 잘못된 자세를 확인, 교정하는데 도움을 얻을 수 있으리라 여겨진다.

다) 클로즈 스텐스

○ 볼을 타격 했을 시 볼의 진행방향이 몸의 반대 방향으로 휘어져 나갈 때 이를 방지하기 위해 취할 수 있는 스텐스 방법이다.



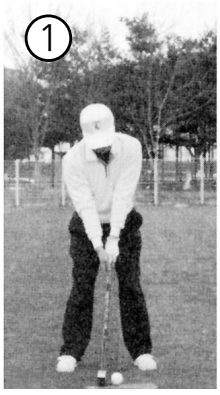
○ 오른 발을 약간 뒤로 빼서 취하는 자세이다.

○ 경사지는 장애물 등이 있는 경우 취하는 자세이다.

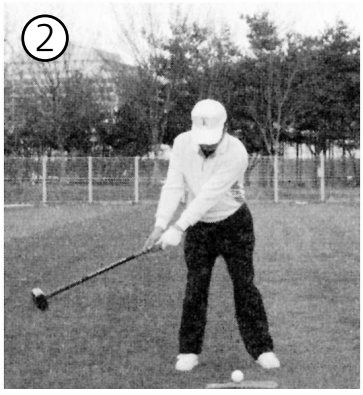
○ 원칙적으로 골프에서 응용하는 기술로써, 경직된 샤프트를 사용하는 그라운드골프에서는 바람직 하지 않으나 잘못된 자세를 확인, 교정하는데 도움을 얻을 수 있으리라 여겨진다.

나. 타격 기술

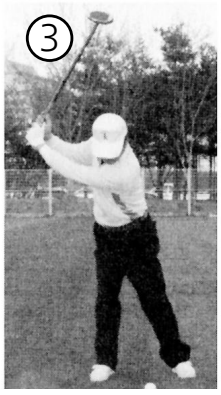
기본적인 골프채 잡는 법과 발의 넓이를 알고 나면 다음으로 볼을 치는 타격 요령을 알아야 한다. 타격이란, 볼을 칠 때 그라운드 골프채를 조작하는 요령이며 다음의 7단계로 구분할 수 있다.



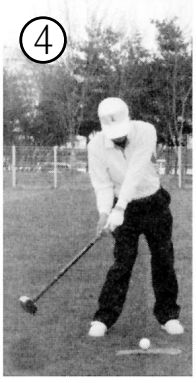
어드레스



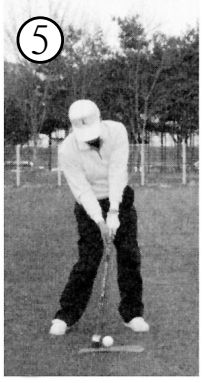
테이크백



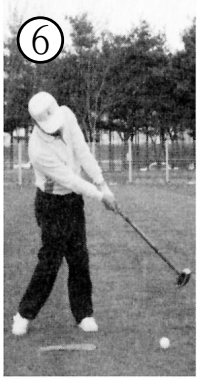
탑



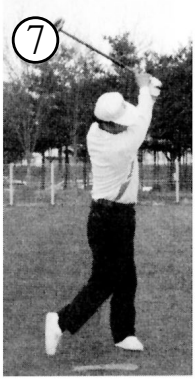
다운스윙



임팩트



팔로우스루

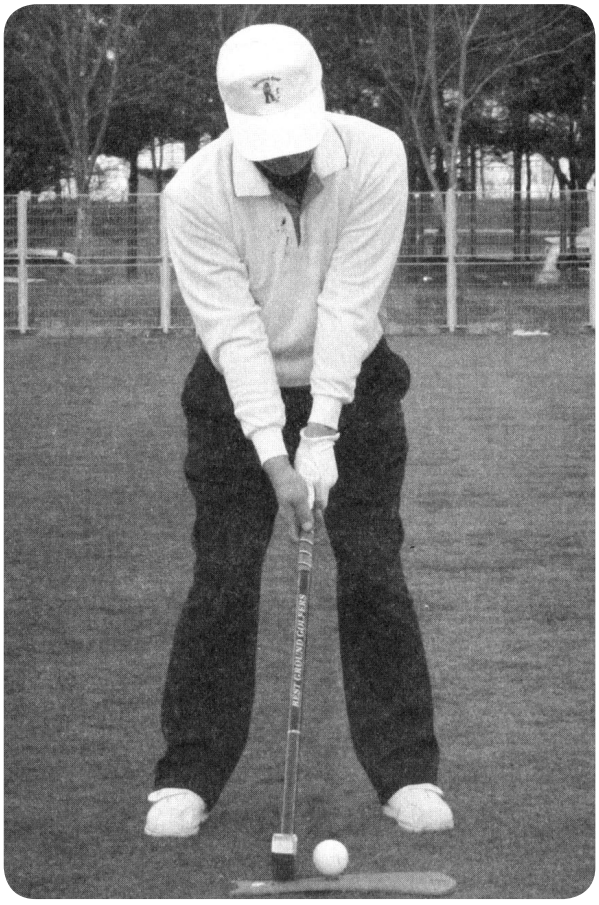


피니쉬

<타격의 7단계>

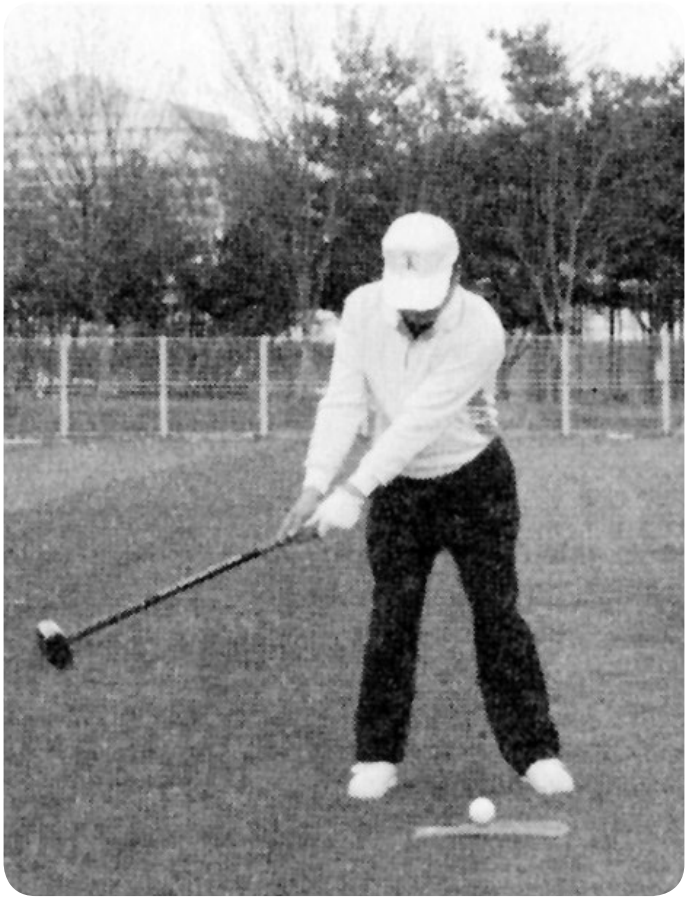
1. 어드레스(준비자세)

스윙동작을 위한 정지상태의 기본자세를 말하며, 발과 공의 위치에 주의해야 한다.



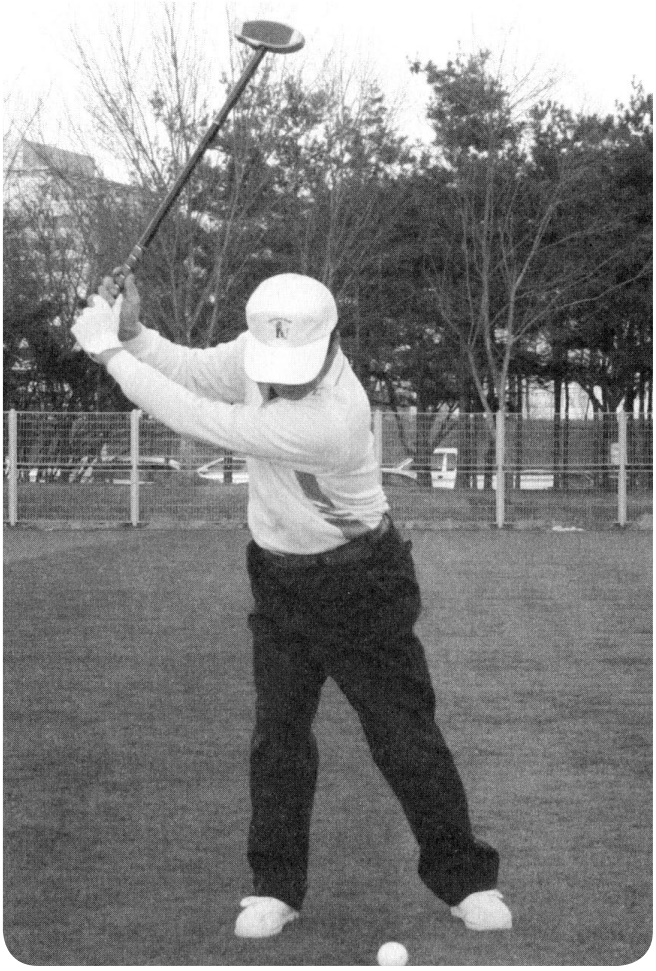
2. 테이크 백(뒤쪽으로 들어 올린다.)

스윙동작의 첫 번째 동작으로 그라운드골프채가 어드레스 상태에서 허리 정도의 위치까지 올려져 그라운드골프채가 지면과 평행 상태로 될 때까지의 구간을 의미한다. 이 때의 헤드의 타격면은 정면을 향하고 있는 상태가 된다.



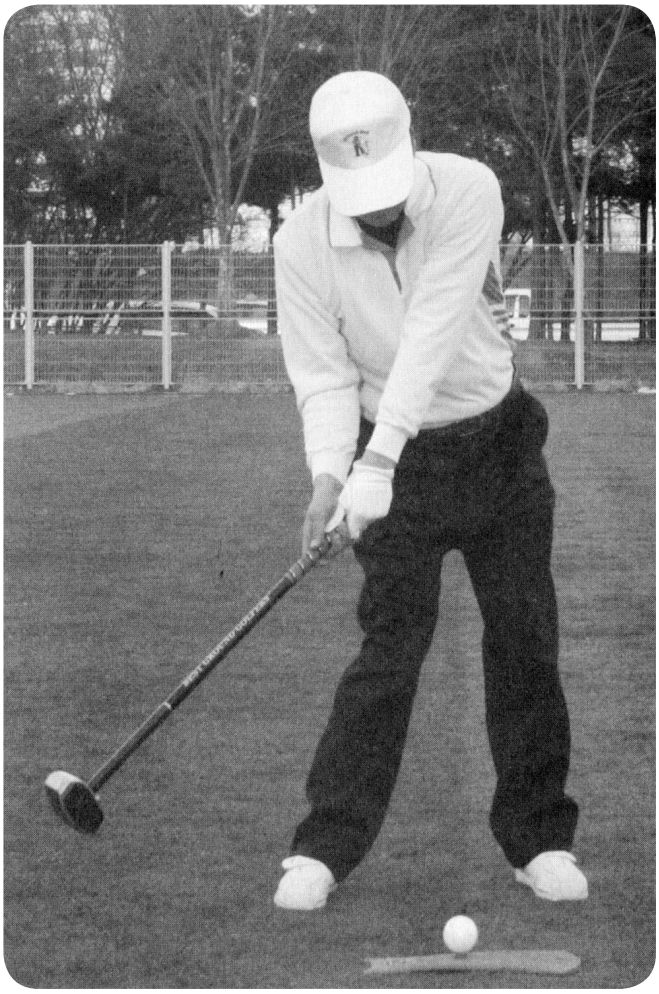
3. 탑(그라운드골프채가 정점에 위치해 있는 상태)

그라운드골프채가 가장 위에 올려져 있는 상태이며, 그라운드골프채는 지면과 목표지점에 대해 평행선을 유지하며 헤드의 타격면도 정면을 향한 상태이다.



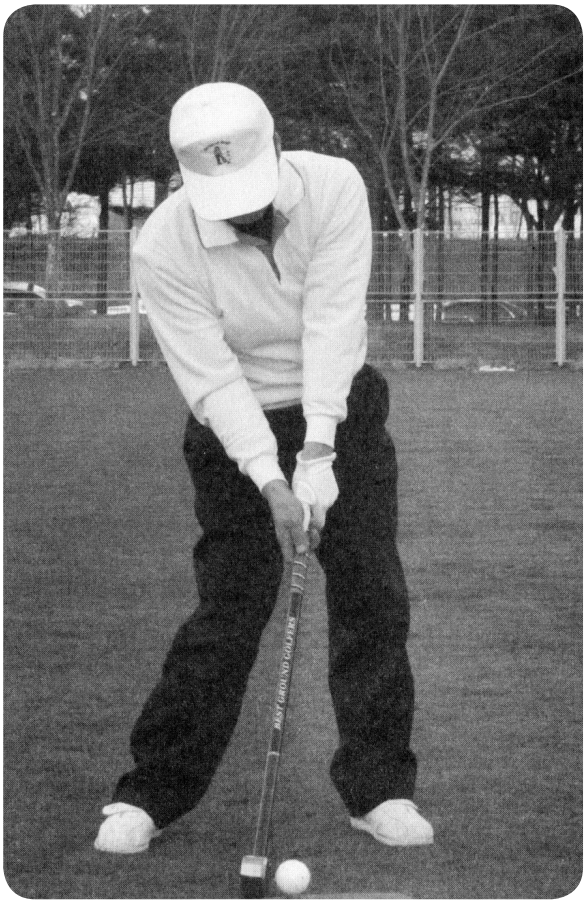
4. 다운스윙(앞쪽으로 내려온다.)

그라운드골프채가 탑(정점)에서 내려 와서 공을 타격하기 직전까지의 동작을 의미한다.



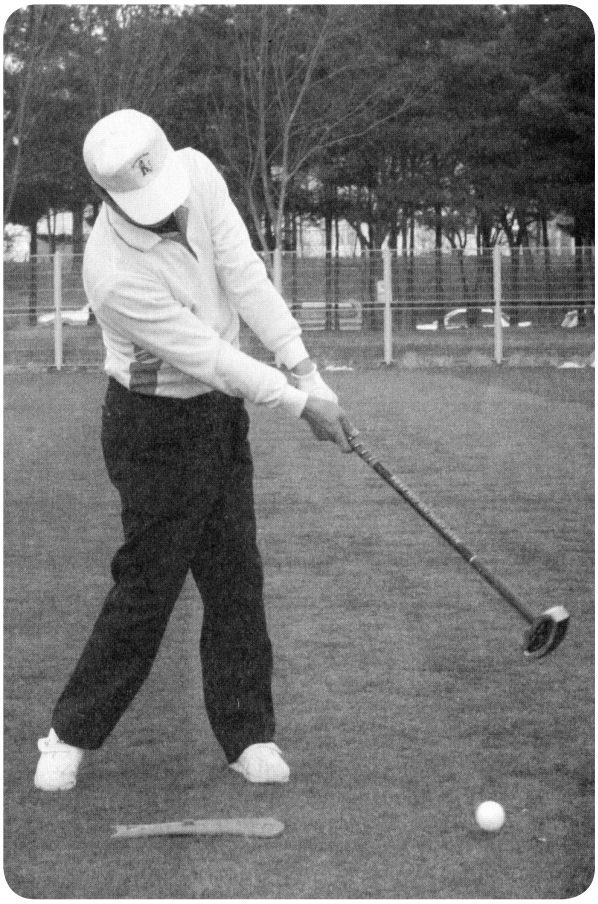
5. 임팩트(치는 순간)

그라운드골프채가 공을 타격하는 순간을 뜻 한다. 이 순간의 헤드의 타격면은 목표선과 직각을 이루어 공이 목표 선을 따라 날아가도록 한다.



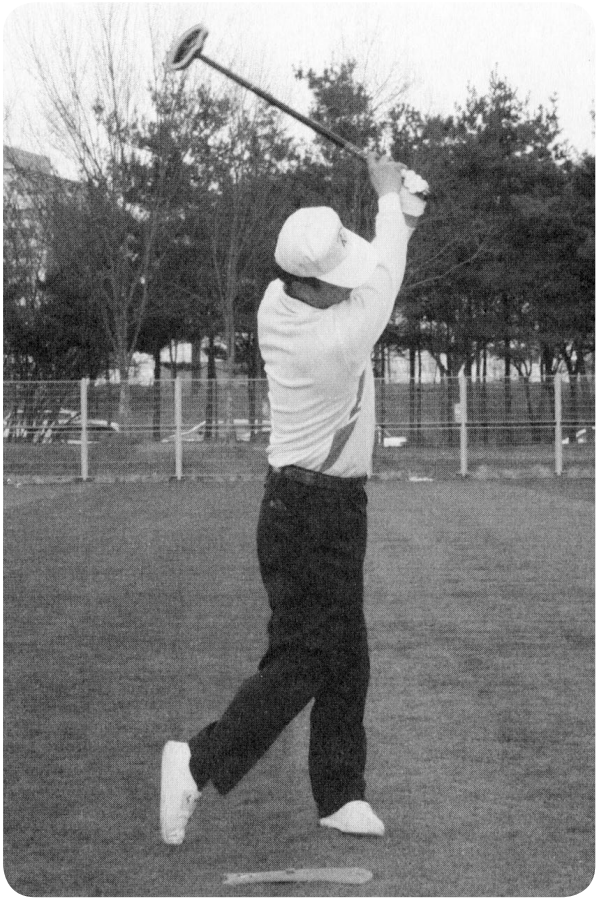
6. 팔로우스루(앞으로 밀어내기)

임팩트가 이루어진 후부터 그라운드골프채가 몸의 뒤쪽으로 원심력에 의해 움직이는 동작을 의미한다.



7. 피니쉬(마무리 동작)

문자의 뜻 그대로 스윙이 마쳐진 후의 상태로써 몸의 균형이 흐트러지지 않은 상태이어야 한다.



※ 위와 같은 일곱 가지 요령이 중요한 이유는, 타격 자세에 문제가 있을 경우 오히려 몸에 무리가 갈 수 있기 때문이다. 그러므로 평소에도 위와 같은 타격 요령을 반드시 숙지할 필요가 있다.

다. 그라운드골프 샷의 종류와 요령

그라운드골프 샷은 홀포스트를 공략하기 위한 기술적인 면의 샷과 코스의 상태에 따라 그에 맞춘 샷의 요령 등 2가지로 나눌 수 있다.

1. 기술적인 면에서의 샷

기술적인 면에서의 샷의 종류는 티샷, 어프로치 샷, 퍼팅으로 나눌 수 있다.

가) 티샷

스타트매트 위에 볼을 놓고 홀포스트를 향해 치는 첫 번째 샷을 “티샷”이라 한다. 경기장의 지면상태 및 장애물의 유무 등을 감안하여 “티샷”의 강도를 조절한다.

나) 어프로치 샷(홀포스트로의 접근)

티샷한 볼이 한 번에 홀포스트로 들어가는 경우는 드물다. 볼의 위치에 따라 홀포스트에 홀인 시키기 쉬운 위치로 이동시키는 샷을 “어프로치 샷”이라 한다.

다) 퍼팅(마무리 샷)

퍼팅의 요령은 크게 두 가지로 나눌 수 있다.

1) 홀포스트의 방울을 활용하여 홀인 시키는 방법

2) 홀포스트의 다리를 이용해 홀인 시키는 방법

2. 코스 상태에 따른 샷의 요령

가) 흙으로 된 지면에서의 샷

흙의 종류에 따라 샷의 강도를 달리 하는 것이 요령의 핵심이다. 입자가 고운 흙일 경우 생각한 것 이상으로 공이 잘 나아갈 수 있으므로 특히 어프로치 샷에서 홀포스트를 넘어가지 않도록 주의해야 한다. 모래나 돌멩이가 많아 지면의 상태가 고르지 못할 경우 샷의 강도를 높여 모래나 돌멩이에 의해 공의 진행이 방해되는 것을 극복해야 한다. 바람이 심하게 부는 경우 흙먼지가 날릴 수 있으므로 우천시와 동일하게 홀포스트의 위치를 미리 확인해 두는 것이 경기진행에 유리하다.

나) 잔디로 된 지면에서의 샷

1) 정리된 구역의 샷

잔디의 길이, 관리 상태에 따라 볼이 굴러가는 것이 다르기 때문에 적절한 강약에 의해 샷을 한다.

2) 정리되지 않은 지역의 샷

잔디 이외의 다른 잡초들로 인해 스윙이나 공의 진행이 크게 방해받을 수 있으므로 정리된 지역에서보다 좀 더 강한 스윙이 필요하다. 러프에서의 샷은 그립이 흔들리지 않도록 보통 보다

강하게 쥐고 풀의 저항을 피하기 위하여 정상적인 위치보다 위에서 두들기는 것처럼 친다. 어깨의 힘이 너무 많이 들어가면 미스 샷의 원인이 되므로 주의한다.

다) 공이 장애물의 방해를 받았을 때의 샷

공이 스윙이 불가능한 지역(돌 틈, 차 밑, 의자, 책상 기타 등등)에 위치해 있을 때에는 게이트볼 또는 당구에서의 타격 요령처럼 클럽의 헤드 부분을 찌르는 것처럼 치는 것도 가능하다.

1) 모래땅에 들어갔을 경우

모래땅 장애물은 공이 잘 굴러가지 않아 어려운 난관에 빠지게 된다. 모래땅에서 잘 빠져 나오기 위해서는 충분한 연습으로 샷의 강약을 숙지해야 한다.

2) 스윙이 불가능한 곳에 들어갔을 경우

볼이 의자, 돌, 차 등의 밑에 들어가 버려, 스윙이 불가능 한 때는, 일단 그 곳에서 벗어나는 것이 우선이므로 게이트볼처럼 클럽의 헤드부분, 아래쪽으로 찌르는 것처럼 치는 것이 좋다. 그렇지만 헤드부분 이외로 치는 것은 위반이 된다. 또 그라운드 골프는 매너를 중요시하므로, 가능한 무릎을 대거나 엎드린 자세로 치는 것은 피하여야 한다.

라) 우천 시의 샷

우천 시의 코스 공략은 평상시와 크게 다르다. 지면이 젖어 있거나 혹은 심할 경우 물웅덩이 등이 생길 수 있기 때문에 평소 티샷의 강도에 비해 훨씬 강하지 않으면 큰 곤란에 부딪힐 수 있다. 시야 또한 평소에 비해 많이 방해되므로 경기 시작 전 직접 홀포스트의 위치를 확인하는 것도 경기에 도움이 된다.

마) 경사 지면에서의 샷

1) 오르막에서의 샷

평소보다 강하게 치는 것이 요령이다. 여기에서의 주의점은 홀포스트를 통과시킨다는 느낌으로 쳐야 한다는 것이다.

2) 내리막에서의 샷

지면의 경사도에 따른 공의 진행선을 잘 찾아내야 한다. 오른쪽 내리막의 경우에는 홀포스트와 볼을 잇는 라인보다 약간 위쪽 방향을 겨냥해 친다. 그러면 볼은 커브를 그리면서 홀포스트에 근접한다. 왼쪽 내리막의 경우에는, 홀포스트와 볼을 잇는 라인보다 약간 위쪽 방향, 오른쪽 방향을 겨냥해 친다.

바) 마운드 같은 경사를 넘는 샷

볼을 치려는 진행 방향에 야구장의 마운드, 약간의 언덕 등이 있는 경우에는 평소보다 약간 강하게 친다. 볼이 올라 갈 만큼 샷 강도는 필요하지만, 다 올라가 내리막으로 들어가면 볼은 가속한다. 볼을 잇는 라인이 마운드의 정점을 통과될 것 같으면 똑바로 쳐도 상관없다. 그러나 그 라인이 정점보다 왼쪽을 지난다면 왼쪽 내리막의 치는 법을, 라인이 정점보다 오른쪽을 통과한다면 오른쪽 내리막의 샷 치는 법을 각각 고려해서 쳐야 한다.



8 경기 시작전 준비운동 및 연습방법

준비 운동없이 몸이 굳은 상태에서의 그라운드 골프는 오히려 몸에 무리가 따르며 심할 경우 부상을 입을 수도 있으므로 반드시 사전 준비 운동이 필요하다.

사전 준비 운동은 부드러운 스윙을 위해서뿐만 아니라 정신적인 면에서도 준비를 완벽히 갖췄다는 심리적 안정감을 준다.

그라운드 골프와 관련된 대부분의 부상은 사전 준비 운동이 충분히 이루어 지지 않은 상태에서 좋은 점수를 내기 위한 과도한 욕심 때문에 일어나는 경우가 많다.

부상을 예방하고 좋은 경기를 하기 위해서는 최소한 10분 이상의 준비운동이 필요하다. 준비운동을 통하여 굳어 있던 근육과 관절 등, 신체의 각 조직의 혈액순환이 왕성해지므로써 운동의 핵심인 스윙으로 인한 부상을 피하고 보다 원만하고 부드러운 스윙이 가능하도록 만들어 준다.

그리고 경기 또는 연습 중에라도 몸에 이상을 느낄 경우 반드시 하던 운동을 중단하고 몸을 풀어 주어 더 큰 부상을 예방하여야 한다. 또한 경기를 마친 후에도 마무리 운동을 통해 긴장되어 있던 근육을 풀어 주어야 한다.

1. 준비운동

○ 몸이 뻣뻣하게 굳은 상태에서 좋은 샷을 기대하는 것은 무리이다.

○ 라운드 전에 준비운동을 하는 것은 정신적인 면에서도 많은 안정감을 준다.

가) 준비운동(Warming-up)

준비운동에 있어서 근육이완 운동을 곧바로 시작하면 오히려 몸에 더 큰 무리가 따를 수 있다. 특히 겨울철 몸이 차갑게 굳어 있는 상태에서의 이완 운동은 큰 부상으로 이어질 수 있으므로 반드시 사전 준비 운동이 필요하다. 이러한 사전 준비운동에는 제자리 뛰기, 빨리 걷기, 가볍게 뛰기, 맨손체조 등이 있으며 각자의 기호에 맞춰 적절한 운동을 해 주는 것이 좋다. 주의할 점은 몸이 따뜻해 질 정도(여름 : 5~10분, 겨울 : 10~20분)로 해 주어야 한다.

나) 근육 풀어주기(stretching)

안전한 근육 이완을 위해서는 각 경기자의 유연성과 각 신체 부위의 근육 긴장 정도를 감안하여야 한다. 과도한 동작이나 너무 급한 동작은 몸에 무리를 주므로 천천히 정확한 자세를 유지하도록 한다.

2. 연습방법

그라운드골프에서의 실력 향상을 위해서는 꾸준한 연습이 필요하며, 특히 먼거리와 짧은 거리에서의 샷의 강약을 조절하는 거리감각을 익혀 두는 것이 좋다.

가) 먼 거리에서 샷

그라운드골프의 표준코스에서의 롱홀은 50m이다. 실제 50m의 공을 정확히 보내는 것이 쉽지 않으므로 어깨높이와 힘의 강약 조절 등의 연습을 통해 감각을 익혀 두는 연습을 꾸준히 한다.

※ 2명이 한 조를 이루어 50m 거리에서 서로 주고 받으며 연습을 하면 상당한 도움이 된다.

나) 짧은 거리에서의 샷

짧은 거리에서의 샷은 점수에 가장 많이 영향을 미치므로 홀포스트 근처(1~5m)에서의 강약 조절 연습이 중요하다. 또한 홀포스트의 삼각다리를 이용하여 볼의 방향 감각을 익혀 두는 연습이 필요하다.



9 에티켓 및 기본 매너

그라운드골프의 경기자는 경기 중이거나 아님에 상관없이 반드시 정해진 에티켓을 지키며 예의에 어긋나지 않아야 한다. 일반적으로 경기에 열중하거나 승부만을 생각하여 에티켓이나 매너를 소홀히 하는 사람이 있다. 그러므로 경기의 요령이나 기술뿐만 아니라 매너와 에티켓에 관한 교육 역시 중요하다.

에티켓 및 매너에 있어서 가장 중요한 것은 상대 경기자에 대한 배려이다. 경기자는 자신만을 생각해서는 안되며 동반자나 다른 홀에서 경기하는 경기자에 대한 배려를 잊지 않아야 한다.

① 복장은 특별히 정해져 있지 않으나 단정하고 활동하기 편한 복장을 권한다. 또한 구두나 슬리퍼등 안전상 운동에 부적합한 신발은 피하며, 상대방에게 불쾌감을 주지 않도록 주의를 기울인다.

② 경기는 되도록 6인 이하로 경기를 한다.
7인 이상도 경기를 하는 데는 지장이 없으나 코스의 흐름이 원활하지 않아 진행에 방해가 될 수 있으므로 적절한 인원수를 지키는 것이 좋다.

③ 앞 팀이 홀을 마칠 때까지 티샷을 하지 않는 것이 원칙이다. 경기를 하고 있는 다른 선수가 전방에 있을 때에는 볼을 홀포스트에 넣거나 해서는 안 된다. 만일 위험하다고 생각 했을 때에는 소리를 내어 알려 주도록 해야 한다.

④ 경기자가 볼을 치기 위해 준비 자세에 들어가면 다른 경기자는 움직임과 말을 멈추어 타격에 방해가 되지 않도록 해야 한다.

⑤ 공을 친 경기자는 자신의 공뒤에 마크 등으로 표시를 하고 공을 치워 다음 경기자의 경기 진행을 방해하지 않도록 한다.

⑥ 다른 경기자는 티샷 하는 사람의 스윙 범위 내에 서거나 공의 진행 라인을 밟거나 지나가서는 안 된다. 한홀에서의 모든 경기가 끝나면 다음 홀로 신속히 이동하여 다른 팀이 경기를 시작할 수 있도록 해야 한다.

⑦ 매 홀의 경기가 끝날 때마다 자신의 점수를 정확히 기록하여야 한다.

⑧ 각 홀을 돌고 있는 팀들은 다른 모든 경기자들을 위하여 경기진행이 늦어지지 않도록 특별히 주의를 기울여야 하며 만약 볼을 찾고 있는 팀이 볼이 바로 찾아지지 않으면 다음 홀을 뒤 팀에게 양보할 수 있다.

⑨ 경기 중 흡연 및 음주는 금한다.

⑩ 경기 중 거친 언행 및 욕설 등을 하여 타인에게 불쾌감을 주지 않도록 한다.

10 그라운드골프에 관한 질문과 답

질문 1 미스 샷을 해서 볼이 떨어진 경우 다시 칠 수가 있는가?

답 스윙을 했는데 미스 샷이 되어, 그 풍압으로 볼이 움직 이거나 볼에는 맞지 않고 스타트매트에만 클럽이 맞아 볼이 움직인 경우는 다시 한번 볼을 원 위치에 되돌려 칠 수가 있다. 벌타는 없다.



질문 2 볼을 스타트매트에 올려 놓았을 때, 클럽이 흔들려 볼이 움직이고 말았습니다. 원위치로 되돌릴 수가 있습니까?

답 클럽이 흔들려 볼이 움직이고 말았을 때, 타구 한 것이 됩니다. 원 위치로 되돌려 타구할 수는 없습니다.
"다음 타구"는 볼이 정지한 위치에서 합니다. 어떤 경우도 볼에 클럽의 헤드가 맞아 움직이면 "1타"로 셉니다.



질문 3 바람이 불어서 볼이 움직여 버린 경우 어떻게 하면 좋은가?

답 볼이 강풍에 의해 움직여 버렸다. 이런 경우는 그대로 볼이 정지된 위치로부터 플레이를 속개하면 된다. 벌 타는 없다.

질문 4 제3자에게 볼이 맞은 경우, 어떻게 하면 좋은가?

답 다른 플레이어나 관객에게 맞은 경우는 돌이나 장애물과 마찬가지로 취급되어, 볼이 정지된 위치로부터 플레이를 한다. 단, 일부러 제지당한 경우는 원위치로 되돌려서 재플레이를 하지 않으면 안 된다.



질문 5 그대로 타구하면 홀포스트의 다리에 맞아 홀인이 되지 않을 것 같은 경우 홀포스트의 방향을 바꾸어 놓아도 됩니까?

답 홀 포스터는 한번 설치하면 위치나 방향을 바꿔서는 안됩니다.

질문 6 실수로 다른 플레이어의 볼을 쳐 버린 경우는, 어떻게 하면 좋은가?



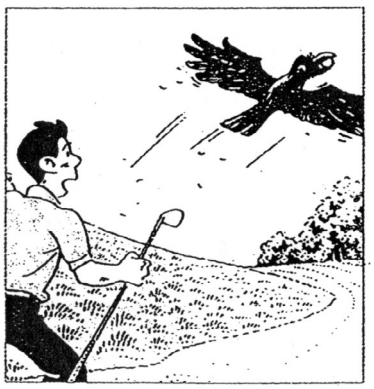
답 실수로 다른 플레이어의 볼을 쳐 버린 경우는, 볼의 주인이 원위치로 되돌린다. 벌 타는 없다.

질문 7 클럽을 거꾸로 들어 그립 끝으로 당구처럼 쳐도 좋은가?

답 클럽은 헤드부분 이외로 쳐서는 안 된다. 즉, 그립 끝으로 당구와 같이 쳐서는 안 된다. 또한, 헤드부분을 들고 쳐서도 안 된다. 이 반칙은 1타를 추가 시킨다.

질문 8 개나 새가 볼을 움직여 버린 경우는 어떻게 해야 하는가?

답 개나 새 등이 불을 움직여 버린 경우는, 볼을 원위치로 주인이 돌려 플레이 한다. 이것은 제3자가 움직여버린 경우도 마찬가지이다. (벌타 없음)



질문 9

볼이 러프(rough)지대에 들어가 버렸기 때문에 풀을 밟아서 치기 쉬운 상태로 하여 스윙을 해도 되는가?



답

볼이 러프지대에 들어가 버려 치기 어렵다고 하여 풀을 밟거나 뽑아 내거나 해서는 안 된다.
이 반칙은 1타 추가된다. 물론 볼을 확인하기 위해서 풀을 건드릴 수는 있다.

질문 10

볼2개가 나란히 있어 샷 하면 다른 볼까지도 쳐 버리게 되는 듯한 경우는 어떻게 해야 되는가?



답

다른 플레이어의 볼과 나란히 있어, 치려고 하면 다른 플레이어의 볼까지 치게 되어 버릴 때에는 다른 플레이어에게 마크 해서 볼을 빼낼 것을 요구할 수가 있다.

질문 11 타순이 잘못된 경우는?

답 실수로 타순을 잘못하여 쳐 버린 경우는 다른 플레이어가 인정하면 다음 순서부터는 원래 타순으로 한다. 그러나 다른 플레이어가 다시 치기를 요구한 경우는 타순에 따라 재 플레이를 해야 한다.



질문 12 플레이의 방해가 되는 볼은 빼내도록 요구할 수가 있는가?

답 샷을 해서 다른 플레이어의 볼에 맞게 될 것 같으면 다른 플레이어에게 볼을 빼내도록 요구 할 수가 있다. 다른 플레이어는 요구 받기 전에 빼내는 것이 예의일 것이다.

질문 13 볼을 주울 때는 어떤 자세를 취해야 하는가?

답 볼을 주울 때는 원칙으로서 홀에 다가서지 않은 위치, 말하자면 공 뒤편에 표시가 되는 마크를 두고 빼 낸다.



질문 14 샷을 한 자신의 볼이 다른 볼에 부딪히면 어떻게 해야 하는가?



답 샷을 한 자신의 볼이 다른 볼에 맞은 경우는 자신의 볼은 부딪혀서 정지된 위치, 맞은 볼은 주인이 원위치로 되돌릴 수가 있다.

질문 15 타구한 볼에 상대방 경기자의 볼이 맞아 <홀인>이 된 경우는 어떻게 되는가?

답 맞은 플레이어의 볼이 홀 안에 들어가 버린 경우의 〈홀인〉은 인정할 수가 없다. 볼은 원위치로 되돌린다.

질문 16 타구한 볼이 상대방 경기자의 볼에 맞아 <홀인>이 된 경우는 어떻게 되는가?



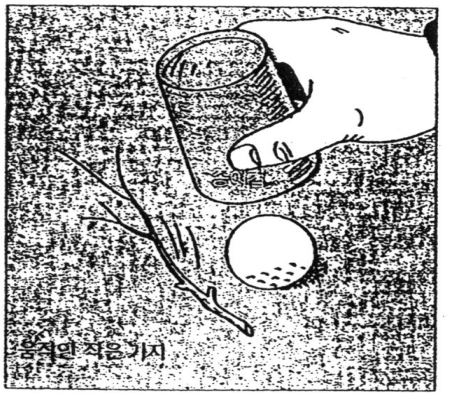
답 때린 플레이어의 볼이 홀 안에 들어간 경우는 〈홀인〉이 인정된다. 따라서 그 플레이어의 홀은 종료가 된다.

질문 17 강습회. 공식대회에서의 타순은 플레이어가 자유로이 결정해도 되는가?

답 주최자가 정한 방법으로 행한다. 혼란이 예상되는 경우는 1번으로부터 1타순씩 순번으로 쳐 나가면 착오가 없다.

질문 18 돌·작은 나뭇가지 등은 제거해도 되는가?

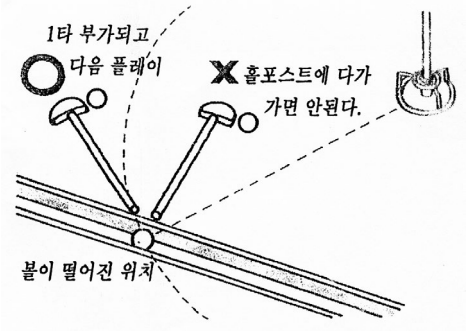
답 그대로의 상태에서 플레이하는 것이 중시되어 제거할 수 없다. 따라서 사전에 그런 불합리한 상황이 발생하지 않도록 하여 셋팅하는 것이 바람직하다.



질문 19 간이 형 홀을 공식대회에서 사용해도 좋은가?

답 공식대회(연합회 주최. 공동개최)에서는 인정되지 않는다. 그러나 그 이외로 사용하는 경우는 상관없다.

질문 20 게임 중에 볼이 코드밖으로 나가 도랑에 빠지거나, 러프지대 등에 떨어져 볼을 다른 장소에 이동시키지 않으면 칠 수 없을 경우, 어느 정도의 범위내에서 움직일 수 있는가?



답 홀에 가까이 하지 않고 홀포스트와 볼이 나간 지점을 일직선으로 코드 경계선에서 좌·우 먼쪽 1클럽 나간곳에 볼을 두고 다음 플레이를 진행하여야 한다. 이때 1타를 가산한다.

질문 21 첫 번째 타구로 스타트매트 바로 앞에 파헤친 구멍은 다시 메울 수 있는가?

답 플레이어의 판단으로 구멍을 메울 수가 있다.

질문 22 잔디 코스나 우천시 코스에서 이따금씩 있는 일이지만 볼이 홀의 바깥 원의 바로 위에 정지된 경우는, <홀인>이 되는가?

답 〈홀인〉한 것으로 본다. 볼이 바깥 원의 진상 또는 그것보다 내측에 정지한 경우로 홀인입니다.

질문 23 홀포스트를 사용하지 않고 구멍을 파서 공식대회를 행할 수가 있는가?

답 공식대회(연합회 주최. 공동 개최)에서는 그렇게 할 수가 없다.

질문 24 샷하기 전에 작전으로서 다른 볼을 빼내지 않도록 요구할 수가 있는가?

답 요구할 수 없다. 자기의 볼을 홀인시키기 위해서 다른 볼을 의도적으로 이용할 수는 없다.

질문 25 플레이중 볼이 깨진 경우는 어떻게 조치하면 되는가?

답 미리 준비한 볼로 교환한다. 그리고 치기 시작한 위치로부터 다시 플레이 한다.

질문 26 클럽의 그립의 길이를 자신에게 맞추어 짧게 할 수가 있는가?

답 용구·용품 표준규칙의 범위 내에 있으면 짧게 할 수가 있다.

질문 27 경기 중 볼이나 클럽에 의해서 홀포스트가 움직였을 때 원 위치로 되돌리는 것은 언제 합니까?

답 움직여진 시점에서 즉시 바로 고친다

질문 28 동반 경기자의 볼 마크가 다른 경기자의 볼 라인에 있을 경우 옮김을 요구 할 수 있는가?

답 클럽헤드 길이 만큼 좌우로 옮기게 해 줄수 있다.

질문 29 다른 코스 홀포스트에 홀인이나 홀인원이 되었을 때 어떻게 처리 하는가?

답 아웃볼 처리 방법과 동일하게 좌,우 먼쪽으로 1클럽 길이에 볼을 놓고 진행한다.

11 그라운드골프 용품의 안전관리 요령 및 손질법

가. 안전관리 요령

경기 시작전 각 용품의 이상유무를 살펴 경기중 일어날 수 있는 안전사고에 대비한다.

① 클럽의 샤프트, 헤드 등의 상태를 필히 확인하여 안전에 주의한다.

② 콘크리트, 아스팔트 등의 딱딱한 지면 위에서는 연습이나 경기를 해서는 안 된다.

③ 돌, 수목 등의 딱딱한 물체 위에 볼을 올려 놓고 사용 하여서는 안 된다. (규격품 스타트매트 사용)

④ 클럽 위에 무거운 물건을 올려 놓거나 밟지 않도록 주의하여야 한다. (파손의 원인이 됨).

⑤ 그라운드골프 전용품 이외에, 다른 볼이나 용구를 사용하지 않아야 한다. (팔이나 손목 등에 무리가 갈 수 있음).

⑥ 스윙 연습시에는 다른 사람이 다치지 않도록 반드시 주변을 확인하여야 한다.

⑦ 번개를 동반한 우천시에는 클럽을 되도록 높이 치켜 들지 않는다. (낙뢰 위험)

⑧ 경기 이외에 다른 목적으로 사용하여서는 안 된다.

나. 용품 사용 후 손질법

눈 또는 우천시 경기를 마친 후에는 그라운드 골프 용품을 평상시 보관 때 보다 더더욱 주의를 기울여야 한다.

① 클럽의 밑부분은 부드러운 브러쉬로 이물질을 제거한 후, 마른 천을 사용하여 전체적으로 수분을 깨끗히 닦아 주고 서늘한 그늘에서 보관하는 것이 제품의 형태 변화 및 손상을 예방 할 수 있다.

② 홀포스트, 스타트매트 등 그 밖의 다른 용품은 젖은 물수건으로 이물질을 제거한 후 마른 천으로 수분을 깨끗이 닦고 직사광선을 피해 보관한다.

다. 보관법

① 고온 다습한 장소를 피해 보관한다.

② 불안정한 곳에 두어 손상되지 않도록 주의한다.

③ 직사광선을 피해야 한다.

④ 밀폐된 공간에 장기간 방치 하지 말아야 한다.

⑤ 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다.

⑥ 용품을 손질한 후에는 각각의 정해진 가방에 넣어 보관한다.

12 채점표 기록의 예









가. 스트로크 매치

타수기록카드

대회명 :

팀 명 : 경기장

선 수 명			조별 : (출발홀)									①기록원(심판) :				(서명)
순번	소 속 ②	성 명 ③	라운드		④ 출 발 홀								홀인원수 ⑦	정산타수 ⑧	총점 ⑨	2타 ⑩	서명 ⑪
					1홀	2	3	4	5	6	7	8					
1			1R	타수	⑤												
				누계		⑥											
			2R	타수													
				누계													
2			1R	타수													
				누계													
			2R	타수													
				누계													
3			1R	타수													
				누계													
			2R	타수													
				누계													
4			1R	타수													
				누계													
			2R	타수													
				누계													
5			1R	타수													
				누계													
			2R	타수													
				누계													
6			1R	타수													
				누계													
			2R	타수													
				누계													

- 누계란은 매홀타수를 계속 더하기 하시고 홀인원은 ①로 기재하고 1을 더합니다.
- 홀인원은 1회당 라운드 누계에서 3점을 빼고 총점 계란에 기재하시기 바랍니다.

※ 기록카드 작성 예시

① 심판(기록원) 성명 기입

②~③ 대진표에 의거 소속과 성명기입

④ 출발홀은 경기자 첫 출발 홀 번호 기입

⑤ 타수는 해당 홀의 타수를 아라비아 숫자로 표기하고 홀인원은 ①로 표기

⑥ 누계는 그 홀까지의 누계 타수를 기입

⑦ 홀인원 수는 라운드별 홀인원 숫자 기입

⑧ 정산타수는 라운드별 라운드 누계에서 홀인원 당 3점을 뺀 점수를 기입

⑨ 총점은 12라운드 타수계를 합산 기록한다

⑩ 2타는 2타수를 친 숫자 기입

⑪ 서명은 경기자가 확인 후 자필 서명을 하도록 한다

나. 코리안 매치

타수기록카드

청팀/남자 1조 심판 : ① (서명)

타순	소속	성명	라운드	출발홀(④)조 1 (-2)	2 (-3)	3 (-2)	4 (-3)	5 (-2)	6 (-1)	7 (-2)	8 (-1)	계 (A)	홀인원공제 (-1)	(-2)	(-3)	계 (B)	정산타수 (A-B)	합계타수	2타	홀인원	서명
1	②	③	1R		⑤/⑥							⑦	⑧/⑨	⑩/⑪	⑫/⑬	⑭/⑮	⑯	⑱	⑲	⑳	㉑
			2R														⑰				
2			1R																		
			2R																		
3			1R																		
			2R																		
4			1R																		
			2R																		
5			1R																		
			2R																		
6			1R																		
			2R																		
7			1R																		
			2R																		

※ 기록카드 작성 예시

① 심판(기록원) 성명 기입

②~③ 대진표에 의거 소속과 성명 기입

④ 출발홀은 경기자 첫 출발 홀 번호 기입

⑤ 타수는 해당 홀의 타수를 아라비아 숫자로 표기하고, 홀인원은 ①로 표기한다

⑥ 누계는 해당 홀까지의 누계 타수를 기입

⑦ 8홀까지의 총누계타수를 기입

⑧ 6홀,8홀에서의 홀인원 개수를 합산 기입

⑨ 15M 홀인원수 × 1타씩 계산한 숫자 기입

⑩ 1홀,3홀,5홀,7홀에서의 홀인원 개수를 합산 기입

⑪ ⑩숫자에 2를 곱한 수를 기입

⑫ 2홀,4홀에서의 홀인원 개수를 합산 기입

⑬ ⑫숫자에 3을 곱한수를 기입

⑭ ⑧,⑩,⑫번 숫자를 합산하여 기입

⑮ ⑨,⑪,⑬번 숫자를 합산하여 기입

⑯ ⑦에서 ⑮를 뺀 수를 기입

⑰ 위와 동일한 방식으로 계산한 숫자를 기입

⑱ ⑯과 ⑰을 합한 수를 기입

⑲ 1라운드와 2라운드에서 2타를 친 숫자 기입

⑳ 1라운드와 2라운드에서 홀인원 한 숫자 기입

㉑ 서명은 경기자가 확인후 자필 서명을 하도록한다.

13 부 록

가. 그라운드골프 심판 매뉴얼

1. 심판원의 역할

심판원은 경기규칙이 정하는 바에 따라 경기를 진행하고, 경기자의 타수를 정확하게 기록하는 의무를 진다. 경기 중 위반 행위에 대해서는 경기규칙에 따라 엄격하게 조치하며, 경기를 공정하고 신속하며 안전하게 진행하여야 한다.

2. 심판원과 경기규칙

그라운드골프 경기를 성립시키는 것은 그라운드골프 경기규칙이다. 경기규칙은 경기를 정확하고 원활하게 진행하기 위한 약속이므로 경기에 관여하는 사람은 경기규칙을 충분히 이해하고 존중하며 반드시 준수해야 한다. 따라서 심판원에게는 경기규칙의 정통함과 함께 올바른 행동이 필요하고, 그에 따른 빈틈없는 심판실무가 요구된다. 그러므로 심판원에게는 경기진행에 필요한 지식및 심판 실무 요령에 기초한 사명감과 정확한 판단력의 배양이 필요하다.

3. 심판원 유의사항

(1) 올바른 판정을 하여야 한다.

경기가 끝난 후 선수들로부터 “심판원이 제대로 경기를 진행할 줄 모른다. 미숙하다”라는 불만의 소리가 나오면 안 된다.

심판원에게는 경기규칙에 따른 올바른 진행과 판정이 무엇보다 중요하다 할 것이다.

(2) 타수를 정확히 기록하고 선수에게 확인시켜야 한다.

심판원의 기록이 잘못되면 불신이 쌓이게 되고 경기 전체를 망칠 수가 있다. 그러므로 심판원은 타수를 정확히 기록하여야 하며 그 결과를 선수에게 확인하고 서명을 받아야 한다.

(3) 평상심을 유지하여야 한다.

평상심을 잃으면 공정하고 정확한 판단을 하기 어려우므로 항상 평상심을 유지하는 것이 중요하다. 혈연, 학연, 지연 등 모든 관계를 떠나 객관적인 입장을 유지하여야 한다. 또한 선수의 항의 등 돌발 상황이 발생하더라도 냉정하고 공정하게 평정심을 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

(4) 경기자와 신뢰관계를 구축하여야 한다.

경기의 주인공은 경기자라는 것을 명심하고 모든 경기자가 자신의 실력을 최대한 발휘할 수 있도록 주위 환경을 확보하고 경기를 조절하는 것이 필요하다. 경기자와 사적인 대화를 삼가며 경기 중에는 경기규칙을 기본으로 일관성 있는 진행과 판정을 유지하여야 한다. 심판원이 잘못된 판정을 하면 경기가 혼란스러워지며 경기자와 신뢰 관계가 무너진다. 판단이 어려운 상황이면 섣불리 판정을 하지 말고 경기자 모두의 조언을 얻거나 심판위원에게 도움을 청한다.

4. 심판 능력 향상을 위한 노력

(1) 경기규칙을 학습하여 정확히 숙지한다.

(2) 타 심판원을 벤치마킹한다.

다른 심판원을 잘 관찰하고 충분한 대화를 통하여 좋은 점을 배우고 익혀 자신의 심판기능으로 받아들이도록 노력한다.

(3) 심판 경험을 쌓는다.

경험만큼 좋은 학습 방법은 없다. 다양하고 풍부한 심판원 경험을 통하여 심판 능력을 향상시키는 것이 중요하다.

(4) 심판에게 필요한 교육을 빠짐없이 이수하고 필요하면 타 종목 심판과 함께하는 연수과정을 이수하는 지혜가 필요하다.
(대한체육회 심판교육 참석 등)

5. 심판원 역할을 잘하기 위한 마음가짐

(1) 평소의 마음가짐

심판원은 주어진 임무를 완전하고 정확하게 수행할 수 있도록 항상 몸과 마음을 다듬고 가장 좋은 컨디션을 유지하도록 노력한다. 특히 체력과 집중력은 물론 냉정하고 정확한 판단력이 요구되므로 평소에 내 몸을 단련하고 경기규칙에 대한 학습을 게을리 하지 않아야 한다.

(2) 대회 전날의 마음가짐

충분한 영양섭취와 수면을 취하고 술을 많이 마시거나 심신에 큰 부담이 되는 행동은 피한다. 또한 담당하는 경기의 시간과 장소 등을 확인해 두고 심판복과 운동화 등을 준비한다.

또한 「그라운드골프 심판 매뉴얼」을 복습해서 읽어보고 휴대하도록 한다.

(3) 대회 당일의 마음가짐

① 준비운동

경기를 진행함에 있어 정신력의 집중이 중요하므로 당일 대회장에서 체조와 스트레칭 등으로 준비운동을 한다.

② 심판원 교육 참석

경기장 상황에 따라 아웃라인이 달라지는 등 변화 요인이 있으므로 경기 전 심판위원장이 실시하는 심판원 교육에 반드시 참석한다.

③ 심판원의 출발 홀 확인

④ 대회(경기) 종료 후 피드백

경기 중 일어난 돌발 상황 등에 대해 동료 심판원이나 심판위원들과 의견을 나누는 등 의견청취와 피드백을 하는 것이 자신의 심판 능력을 향상시키는 데 도움이 된다.

6. 심판원의 복장 및 휴대품

(1) 심판복

대한그라운드골프협회(이하 “협회”라 한다)가 「심판원 선발 및 자격관리 규칙」에서 정한 심판원 복장을 반드시 착용한다. 심판원 이외에는 심판원 복장을 경기장에서 착용하면 안 된다.

(2) 휴대품

심판원은 타수기록카드, 볼펜, 여벌의 볼마크를 휴대한다.

7. 경기 시작전 출발 홀에서 경기자가 준수 하여야 할 사항

(1) 경기자는 경기시에는 항상 회원증을 소지 하여야 한다.

(2) 경기자는 명찰을 심판원이 확인 용이한 곳에 부착한다.

(3) 경기자는 모자를 쓰고 마스크를 할 수 있으나 심판원이 본인 여부 확인시에는 기꺼이 응해야 한다.

(4) 심판원의 중요한 경기 규칙 설명을 잘 듣고 준수토록 한다.

8. 경기 시작전 심판원이 출발 홀에서 확인 및 행동 요령

(1) 경기자의 회원증으로 본인 여부를 확인한다.

(2) 경기에 불참자가 있을시 심판석에 통보한다.

(3) 중요한 경기규칙을 설명하고 규칙을 준수하도록 교육한다.

(4) 부정 선수 발견시 즉시 심판석에 통보한다.

9. 경기 종료 후 심판원의 확인 및 행동 요령

(1) 조 경기가 종료되면 경기자 전원 경기장 밖으로 인솔한다.

(2) 경기자의 총 타수를 확인 및 서명을 받는다.

(3) 홀인원 상 대상자를 심판석으로 인솔하여 홀인원상을 수상하도록 한다.

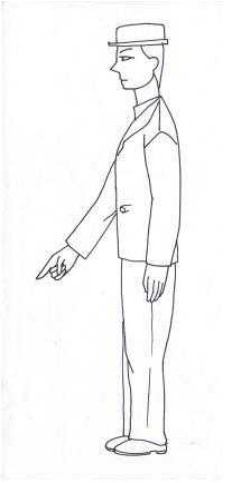
10. 심판원의 수신호

(1) 티샷(선수출발) 수신호



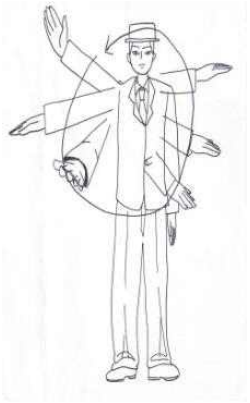
심판은 기본자세로 서서 오른팔 또는 왼팔을 높이 들어 출발 신호를 보낸다. 이때 경기자는 자신의 티샷 순서(1번, 2번 등)를 큰소리로 외치며 한쪽 팔이나 행동으로 티샷을 하겠다는 신호를 보낸 후 티샷을 하도록 한다. 심판의 위치는 홀포스트에서 주변 좌,우로 1~2m 떨어진 곳에서 수신호를 한다.

(2) 볼 마크 지시하는 수신호



티샷한 다른 경기자의 볼이 경기진행에 방해가 될 경우 선수에게 볼 마크를 하도록 지시 한다.
다만 볼 마크가 없거나 여의치 않을 때에는 다음부터는 반드시 볼마크를 휴대하여야 한다는 주의를 주고 심판이 대신하여 볼 마크를 하고 경기를 진행할 수 있다.

(3) 홀인원 수신호



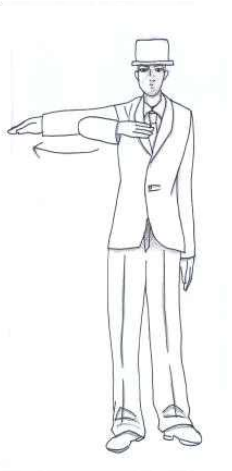
티샷을 한 선수의 볼이 홀인원한 경우에 심판은 오른팔(왼손잡이는 왼팔)을 앞으로 올려 팔을 두 바퀴 돌려 원을 그리고 “홀인원”이라고 큰 소리로 알려준다. 이때 심판은 필히 수신호를 한 후에 볼을 들어낸다.

(4) 홀인원이 아니거나 홀인원으로 오해할 수 있는 애매한 볼의 수신호



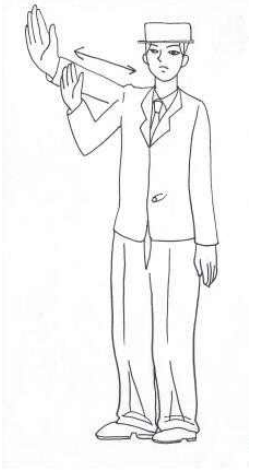
티샷한 볼이 홀 포스트 밑면 링의 중심부가 아닌 바깥쪽에 위치하고 있다고 판단될 때에는 두 팔을 앞으로 올려 X자로 표시한다. 그러나 오해가 없도록 가급적 선수 본인이 확인할 수 있도록 하고, 심판은 볼을 함부로 줍거나 제거하여 물의를 일으키거나 경기가 지연되는 일이 없도록 유의한다.

(5) 아웃 볼의 수신호



티샷을 한 볼이 다른 경기장으로 넘어가거나 아웃라인 밖으로 나간 경우, 밖을 향해 팔을 폈다 접었다 하며 두 번째 손가락을 펴서 볼이 나간 방향을 가리킨다. 이때 홀 포스트와 볼이 나간 지점을 일직선으로 연결하는 코트 경계선상에서 좌·우 먼 쪽으로 1클럽 나간 지점에 볼을 두고 다음 경기를 진행하도록 하며, 반드시 벌타1타를 가산한다.

(6) 경기진행 중 정지 신호



경기진행 중 앞의 장애물이나 이동하는 선수로 인하여 공을 치기 어려울 경우에는, 심판은 홀 포스트 앞으로 이동하여 오른손 바닥을 타자가 볼 수 있도록 눈높이로 올리고 앞으로 내밀었다가 뒤로 왔다갔다를 두 번 반복한다.

알기 쉽고 즐거운 그라운드골프

■발 행 처 : (사)대한그라운드골프협회
경남 진주시 동진로 415(충무공동)
진주종합경기장 B-18호
전화 : 055-761-7336
FAX : 055-752-7336

■발행일자 : 2022년 5월