스포츠 733

일주일에 세 번 이상, 하루 30분 운동

알기 쉽고 즐거운

그라운드골프







사단법인 대한그라운드골프협회

알기 쉽고 즐거운

그라운드 골프

사단법인 대한그라운드골프협회

알기 쉽고 즐거운

그라운드 골프

Contents



1 그라운드골프의 유래와 현황 ····· 07

2 그라운드골프의 특징과 특성 ····· 08

3 그라운드골프 경기의 규칙 ····· 10

4 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

5 그라운드골프 경기장 인정코스(경기장 로드맵) ·· 21

6 그라운드골프 용구와 용품 ····· 23

가. 클럽 ····· 23

나. 홀포스트 셋트 ····· 24

다. 스타트매트 ····· 25

라. 코스 표시판 ····· 25

마. 볼 ····· 26

바. 볼 마커 ····· 26

7 경기방법 및 종류 · 유형 ····· 27

목 차



8 타격 방법 ····· 34

가. 기본 기술 ····· 34

나. 타격 기술 ····· 38

다. 그라운드골프 샷의 종류와 요령 ····· 46

9 경기 시작 전 준비운동 및 연습 방법 ····· 51

10 그라운드골프 에티켓 ····· 54

11 그라운드골프에 관한 질문과 답 ····· 56

12 그라운드골프 용품의 안전관리 요령 및 손질법 ·· 67

가. 안전관리 요령 ····· 67

나. 용품 사용 후 손질법 ····· 68

다. 보관법 ····· 68

13 채점표 기록의 예 ····· 69

가. 스트로크 플레이 ····· 70

나. 코리안 매치 ····· 72

14 그라운드골프 심판 매뉴얼 ····· 74

15 그라운드골프 심판원 자격 관리 운영 규정 ·· 82

1 그라운드골프의 유래와 현황

그라운드골프란 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 그라운드골프는 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 돗토리현 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 그라운드골프를 도입하여 즐긴 것으로 나타나고 있으나 본 궤도에 오른것은 2005. 2. 16일 대한그라운드골프협회가 창립, 활성화되면서 공식 스포츠로 자리 잡았고, 지금은 수많은 회원 수를 보유한 명문 스포츠 종목으로 자리매김하고 있다.

2 그라운드골프의 특징과 특성

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.

가. 누구나 승리할 수 있는 기회(chance)가 있다.

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 스포츠 이다.

나. 초보자 일수록 많은 운동의 기회가 주어진다.

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.

다. 자기 책임으로 경기(play) 한다.

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

라. 규칙(rule)이 간단하다.

다른 스포츠에 비하여, 규칙(rule)이 간단하여 한두 번 경기를 하면 곧 알게 된다.

마. 시간의 제한이 없다.

경기 시간이 정하여져 있지 않아 시간에 제약받는 일이 없고, 기술의 수준이나 운동하는 동료의 수 또는 코스의 특성에 따라 경기를 즐길 수 있다.

바. 경기인원에 제한이 없다.

그라운드골프는 혼자 또는 장소만 허용이 된다면, 한 번에 많은 인원이 함께 즐길 수 있다.

공이 뜨지 않고 지표면을 굴러가기 때문에, 홀·포스트를 설치하는 장소를 잘 고안하면 모든 홀·포스트에서 동시에 출발하여도 안전하게 경기를 할 수 있다.

사. 고도의 경기기술이 없어도 할 수 있다.

그라운드골프의 경기 기술은 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 다 함께 즐길 수 있는 가족 스포츠로서도 손색없는 조건을 갖추고 있는 생애스포츠라고 할 수 있다.

3 그라운드골프 경기의 규칙

제1장 에티켓

제1조 (코스의 비움) 경기자는 자신의 플레이가 끝나면 다음 경기자에게 방해가 되지 않는 오른쪽 여백을 활용하여 빠르게 이동후 볼마크를 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. 홀포스트를 복수로 설치하였을 경우에는 좌, 우 여백을 이용 이동을 하여야 하며 코스 이동 시 다른 코스를 가로질러 이동을 하여서는 안 된다.

제2조 (경기 중의 정숙) 경기자는 앞 조의 경기가 끝날 때까지 질서 있게 대기하고, 동반 경기자가 볼을 칠 때는 방해가 되지 않도록 주의 깊게 행동하여야 한다.

다른 경기자가 칠 때는 조용하게

다음 홀포스트로 이동할 때, 경기자끼리 농담을 주고받거나 시끌벅쩍하게 잡담을 하는 것은 개인적으로는 재미이기도 하겠지만 경기자가 볼을 치기 위해 준비를 하자면 그 나름대로 정신을 집중해야 하므로 큰소리로 잡담을 하거나 웃거나 돌아다니는 것은 금물이다. 또 앞조가 경기를 하고있을 때는 내가 친 볼이 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 구덩이나 발자국을 깨끗이 지워놓고 가야 한다. ②경기자는 마커를 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 정지될 때까지 계속하여 경기를 진행 한다.

경기 진행 순서 및 방법

경기자는 첫 번째 타구를 끝내고 마크한 상태에서 심판원이 1번 치세요 라고 하면 1번 경기자만 볼을 놓고 홀인 될 때까지 경기를 연속 진행하며 나머지 전체 경기자는 볼마크 된 상태로 유지하고 2번 경기자 치세요 라고 하면 2번 경기자만 볼을 놓고 다음 경기를 진행한다. 볼을 놓는 순서는 타순대로 한다.

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

용 구

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

제6조 (경기중의 연습 금지) 경기자는 경기 중에 타구 연습을 할 수 없다. 위반시 벌타 1타를 가산한다.

경기 중의 타구연습

경기자는 경기 중에는 어떠한 타구 연습도 해서는 안 된다. 자신의 순서가 아직 멀었다고 해서 볼 치는 연습을 하면 벌타 1타를 가산한다. 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 벌타 1타를 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 극복하는 것이 원칙이다.

제8조 (장애물 제거 금지) 볼은 있는 그대로의 상태에서 경기를 진행한다. 경기자는 친 볼이 키가 큰 잡초 지대나 숲속에 들어갔을 때는 볼이 있는 장소와 자신의 볼임을 확인할 수 있는 한도 내에서 볼을 만질 수가 있고, 풀을 깎거나 나뭇가지를 꺾어서 경기를 하면 안된다. 위반시 벌타 1타를 가산한다.

볼은 있는 그대로의 상태에서 경기를 한다

볼이 키가 큰 풀속이나 우거진 숲속에 들어가 버려 칠 수 없을 때가 있다. 그럴 때에 볼 주위의 풀을 클럽으로 스윙하면서 베어내거나 손으로 뽑거나 나뭇가지를 꺾거나 하는 경우가 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 (타구 방법) 경기자는 볼을 칠 때 클럽의 헤드로 올바르게 쳐야 하고, 밀어내듯이 치거나 끌어모아 칠 때에는 한 타를 가산한다. 단 헛스윙의 경우는 타수에 포함 시키지 않는다.

볼을 치는법

클럽은 반드시 올바르게 잡고 헤드 부분 이외의 어디를 잡아서 쳐도 좋으며 또 잡는 방법은 경기자가 맞게 잡아도 좋다. 클럽 헤드로 볼을 치는 것은 어느쪽으로 쳐도 된다. 그러나 볼을 칠 때는 헤드로 바르게 쳐야 한다. 밀어내듯이 치거나 끌어모아 쳐서는 안된다. 이런 경우 따닥하고 2번 쳐버리는 경우가 있다. 그리고 볼은 항상 완전히 멈춘 상태에서 다음 경기를 진행하여야 한다. 위반 시 벌타 1타를 가산한다. 단, 헛스윙의 경우는 타수에 포함되지 않는다. 헛스윙이란 볼이 움직이지 않았을 경우나 움직였어도 클럽에 직접 볼이 닿지 않았을 경우를 말한다.

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

분실구와 아웃볼

볼이 풀숲에 들어가 버려 찾는 데 시간이 걸릴 경우에는 자기만을 생각해 볼을 찾고 있으면 앞 조나 뒤 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 뒤 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 코스 내에 있는 연못, 강, 배수용의 도랑 등 장애물이 있어 도저히 칠 수 없는 경우가 종종 있다. 이 경우에도 또한 같다. 다른 홀포스트에 홀인이나 홀인원이 되는 경우도 동일하다

제11조 (방해볼 치우기) ① 경기에 방해가 예상되는 볼은 요구가 없더라도 볼 주인이 스스로 마크를 하고 치워야 한다. 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 경기 진행에 방해가 된다고 생각될 경우, 다른 경기자로 부터 요구받기 전에 마크를 하고 제거하는 것이 예의다.

제12조 (부딪친 볼의 처리) 경기자가 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 정지시키거나 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 안 되는 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 경기 진행한다.

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

제14조 (홀인원) ① 스트로크 플레이 경기에서 경기자가 친볼이 홀인원 되었을때 기록지의 해당란에 ①타로 기록하고 거리에 관계없이 합계 타수에서 3타를 빼고 정산 타수 란에 기록한다.

② 코리안 매치 기록 방법은 스트로크 플레이와 동일하나 거리에 따라 홀인원 공제 점수를 달리 적용한다. 2번 홀과 4번 홀(50m)은 3타를 빼고, 1번 홀과 3번 홀, 5번 홀과 7번 홀(30m, 25m)은 2타를 빼고 6번 홀과 8번 홀(15m)은 1타를 뺀다.

③ ①항과 ②항의 적용은 홀인원이 있을 때마다 같은 방식으로 처리한다.

제1타가 홀포스트에 들어갔을 때

스트로크 플레이 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 -3타, 25m와 30m 홀에서 -2타, 15m 홀에서는 -1타를 하도록 하고있다. 이렇게 차별을 하는것은 스트로크 매치등의 경기에서 거리에 관계없이 똑같이 -3타를 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 수정하여야 한다.

② 경기의 성적 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 기준이고 장소와 조건 규격에 따라 다소 차이가 있을 수 있다.

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

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

③ 단체전에서 연장자는 경기에 참여한 모든 경기자의 생년을 합친 숫자로 등위 결정을 하며 적은 쪽이 우선 한다.

등위 결정

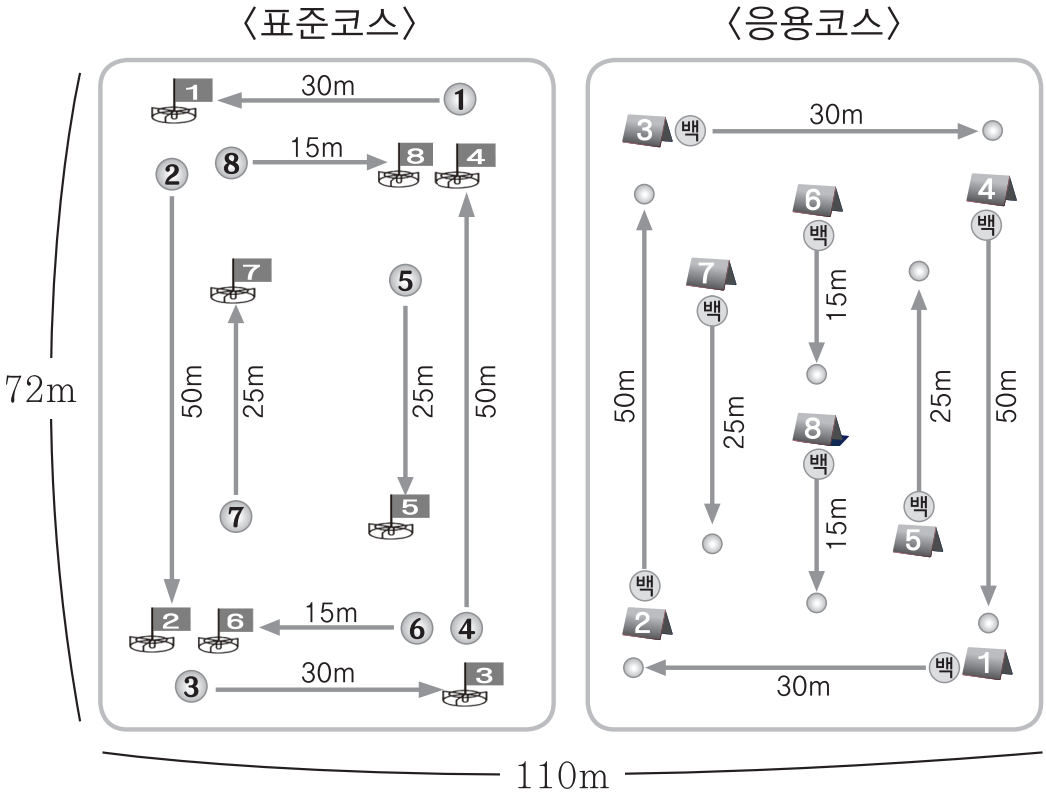
스트로크 플레이 경기에서는 홀인원에 대하여 일률적으로 –3타를(공제)하는 특혜를 주었음에도 또다시 등위 결정에서 동점일 때 홀인원이 많은 선수에게 우선권을 주는 것은 이중 혜택이 되어 불합리하다 할 것이다. 그러나 이러한 제도는 종주국의 경기규칙이므로 임의적인 개선이 어렵다. 그러나 "코리안 매치"는 일본 경기규칙을 따르지 않아도 되므로 동점일 때 홀인원보다 2타수가 많은 사람을 우선할 수 있어 합리성과 공평성이 높다고 할 수 있다.

4 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.

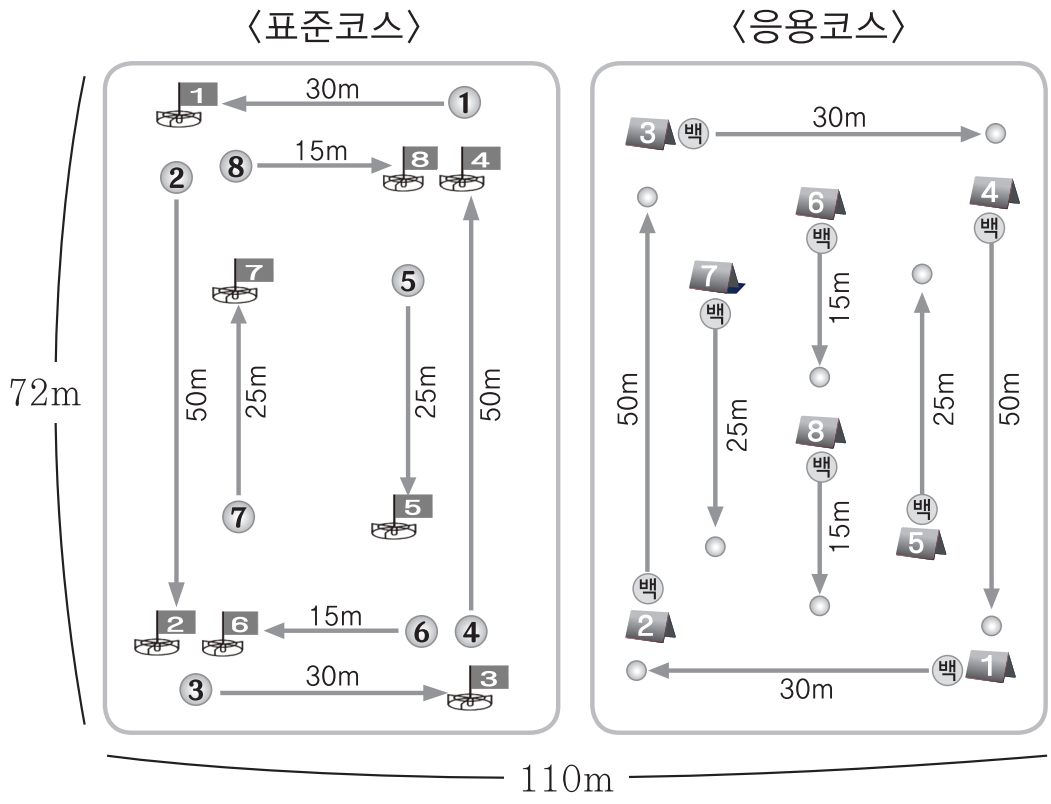
경기장의 여건에 따라 아래와 같이 응용 코스를 활용할 수 있다.



〈그라운드골프 표준코스〉

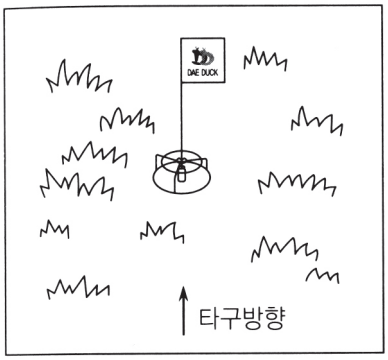
나. 축구장을 이용한 경기장(설치방법과 유의사항)

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

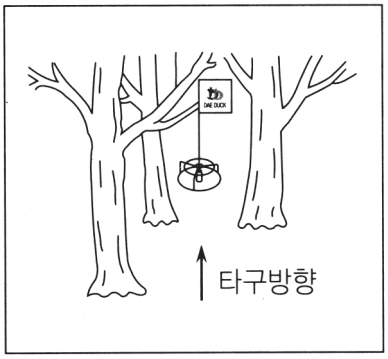


〈축구장의 예〉

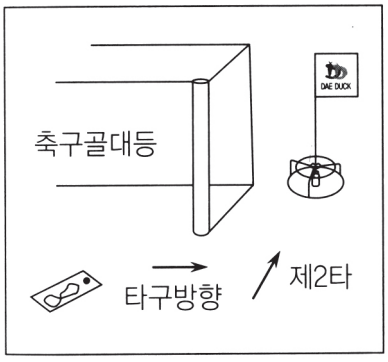
다. 장애물을 이용한 경기장



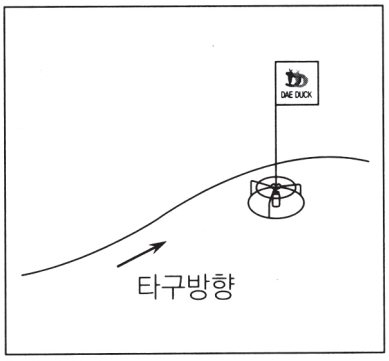
〈잔디밭〉



〈나무가 우거진 곳〉



〈축구장〉

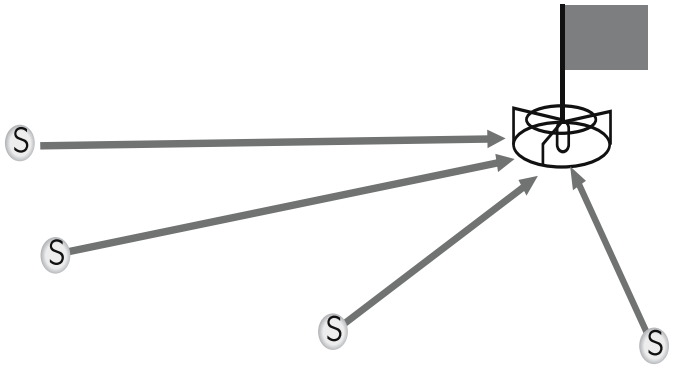


〈경사진 곳〉

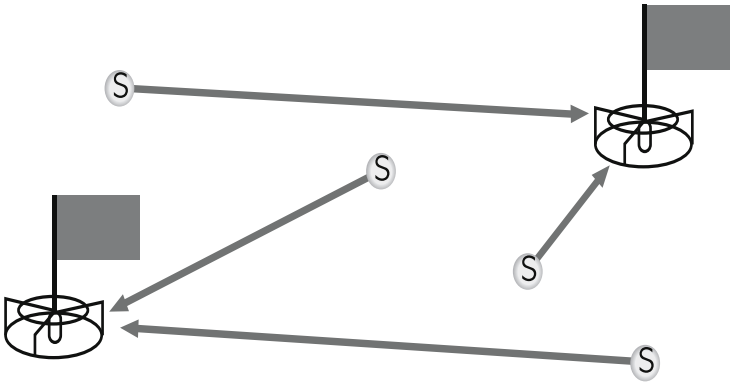
여러 가지 장애물을 이용하여 경기장을 설치하면 더욱 박진감 있게 경기를 즐길 수 있는 장점이 있을 수 있다

라. 적은 도구로 즐길 수 있는 8홀 게임

예) 한 개의 홀포스트만이 있는 경우



예) 몇 개만의 홀포스트가 있는 경우



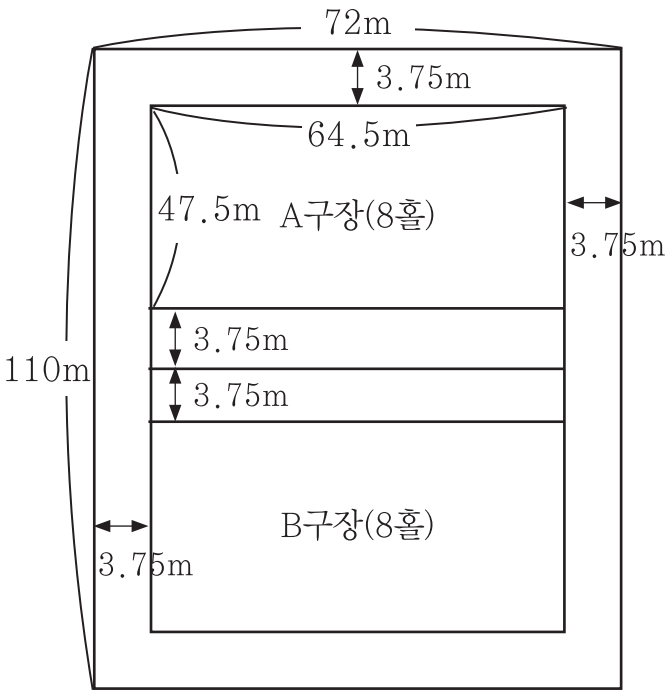
그라운드골프를 제대로 즐기기 위해서는 모든 용품을 완비한 후에 게임을 하는 것이 좋지만 몇개의 용품만으로도 경기를 즐길 수 있다.

5 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

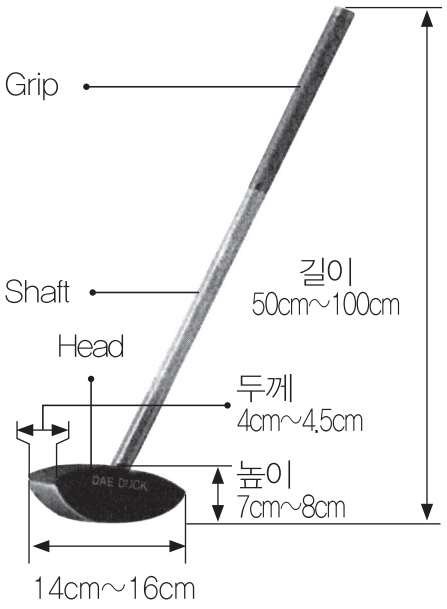
- 경기장은 반드시 직사각형이 되어야 하는 것은 아니다. 모양과 관계없이 공원이나, 동산, 하천부지 등 주어진 여건 내에서 코스가 정확하면 활용 가능하다.
- 연습용 경기장도 규격에 적합해야 한다.

6 그라운드골프 용품

단체 용품은 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 제작되어 어깨와 손목에 부담이 가지 않도록 하는 것이 좋은 제품이다.



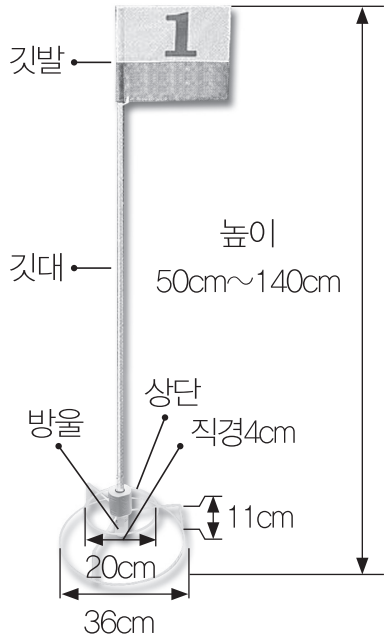
○샤프트
- 길이 : 50㎝ ~ 100㎝
- 굵기 : 20~30㎜(±1㎜)

○헤드의 길이
- 14㎝~16㎝

○헤드의 폭·높이
- 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 방울 간의 공간은 2㎝이다. 깃발은 지표로부터 50㎝~140㎝ 높이로 깃발을 달고, 깃발에는 홀 넘버(번호)를 나타내는 숫자를 표시한다.



○ 홀포스트

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

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

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

※ 규격화된 고정시설이 없더라도 일정 공간만 있으면 언제 어디서나 이동식 용구 용품을 활용하여 손쉽게 경기장을 설치할 수 있는 특성을 살린 그라운드골프는 홀포스트와 스타트매트를 놓는 것만으로도 간이 경기장이 될 수 있다.

다. 스타트매트

스타트매트에는 홀포스트의 방향을 나타낼 수 있는 화살표와 홀 번호를 표시한다.

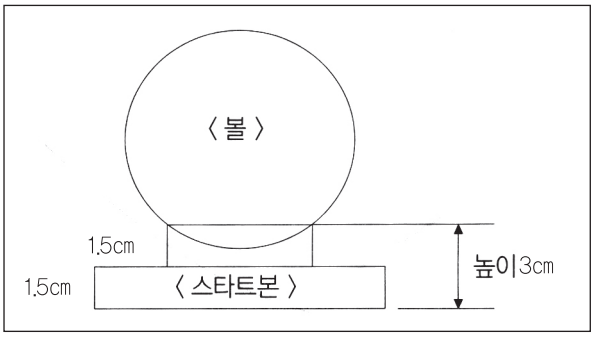
- ○ 높이 : 바닥으로부터 1.5㎝ 이내(±1㎜)
- ○ 재질 : 고무소재
- ○ 규격 : 가로 12㎝×세로 30㎝
- ○ 두께 : 1㎝~1.5㎝



〈번호〉


〈스타트 본〉

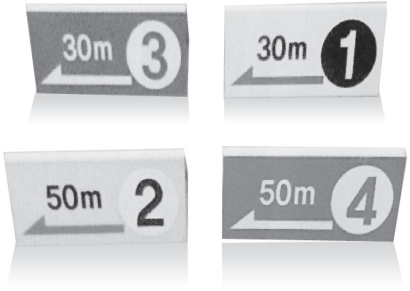

〈스타트매트〉



〈스타트 본과 지면과의 높이〉

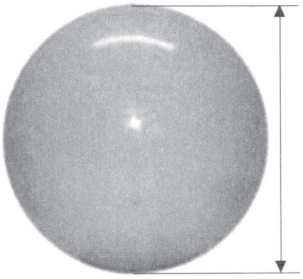
라. 코스 표시판

코스 표시판은 스타트매트에서 홀포스트로 가는 방향을 지시하는 화살표와 홀 번호를 표시한 표시판을 설치한다.



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 마커

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



〈볼 마커〉

7 경기방법 및 종류 · 유형

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.

2타째부터는 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 채점 표에 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 있을 때에는 기록원이나 심판원의 지시에 따르고 경기자는 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 경기 진행이 늦어질 수 있다.

나. 2번째 홀에서부터 진행 방법의 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 경기자가 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, 진행 방식이 매 홀마다 바뀌므로 초심자 또는 고령자에게는 적합하지 않다.

2. 경기 방식의 종류

가. 스트로크 플레이(stroke play)

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

나. 코리안 매치 플레이(korean match play)

코리안 매치 플레이는 홀인원 제도의 불합리성을 개선하기위해 만든 한국식 경기 방식이다. 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 경기 방식으로 채택 시행하게 되었다. 내용이나 실질면에서 독특한 경기 방식이 되어야 한다는 의견도 있었지만 복잡한 경기 방식은 노인 스포츠의 특성상 맞지않다는 의견이 우세해 "스트로크 매치"경기에서 홀인원 제도만 개선토록하여 누구나 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 하였다.

경기 방식과 명칭도 "코리안 매치" 플레이로 하여 창안국 일본과의 마찰도 피하고 발전된 의미도 함께 갖는 효과 거양에도 도움이 된다 할 것이다.

매 홀인원 시마다 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(Par play)

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 제1타를 치고 다음으로 제1타를 “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 참가 선수 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

가. 상대 선수와 경기방법을 정한 뒤 방식을 숙지하고 시작한다.

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

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

8 타격 방법

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(오른손 잡이의 경우)



〈위에서 바라 본 그립 모양〉



〈오버래핑 그립〉



〈베이스볼 그립〉

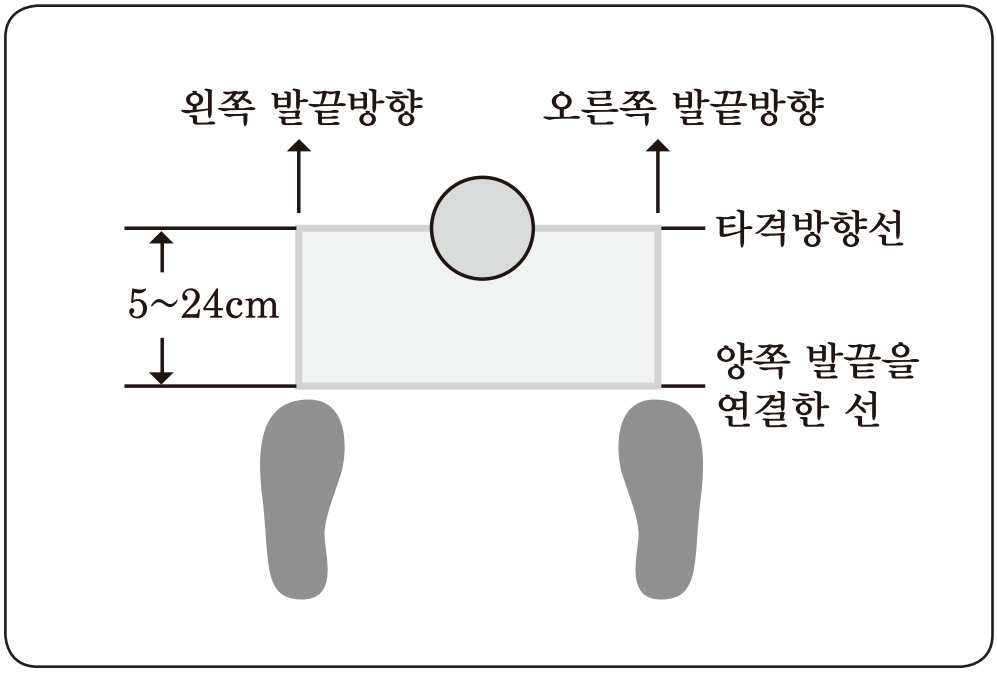


〈인터로킹 그립〉

2. 볼과 발의 위치

가) 스퀘어 스텐스

1) 가장 일반적 자세로써 양발을 타깃과 평행하게 놓는 자세이다.

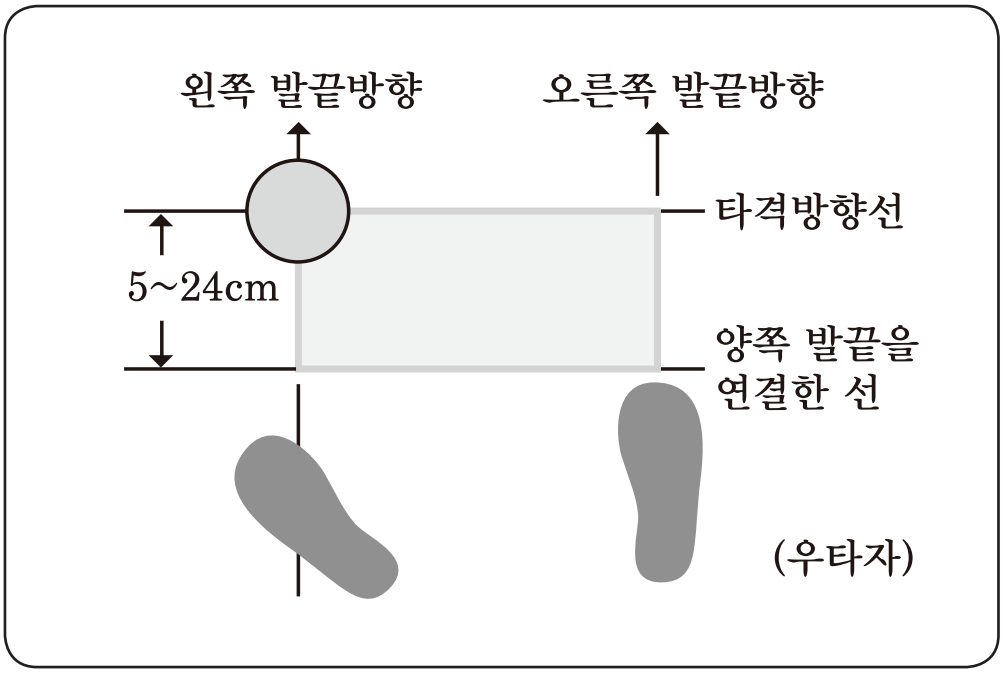


2) 양발이 발끝을 나란히 갖추는 자세이다.

3) 안정적인 자세를 취하기 위해서 어깨보다 약간 넓게 벌리는 것이 좋다.

나) 오픈 스텐스

1) 볼을 타격했을 시 볼의 진행 방향이 몸 쪽 방향으로 휘어져 나갈 때 이를 방지하기 위해 취할 수 있는 스텐스 방법이다.



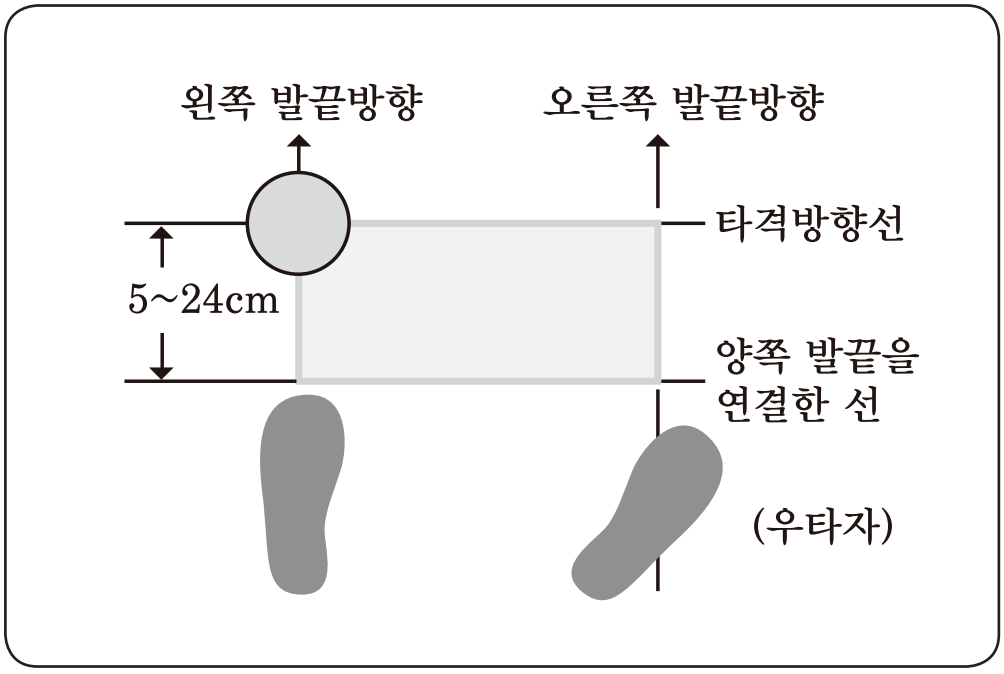
2) 경사지, 장애물 등을 피해 치려는 경우에 적합하다.

3) 왼쪽 발을 약간 뒤로 빼면서 발을 열어 주는 자세이다.

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

다) 클로즈 스텐스

1) 볼을 타격했을 시 볼의 진행 방향이 몸의 반대 방향으로 휘어져 나갈 때 이를 방지하기 위해 취할 수 있는 스텐스 방법이다.



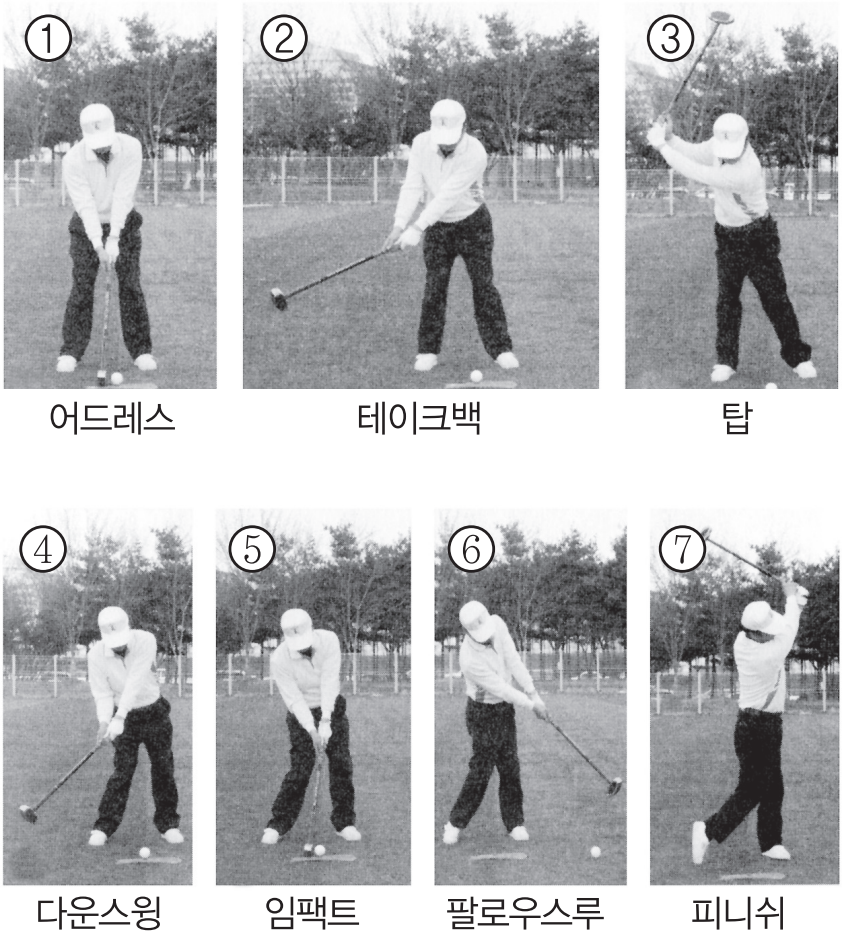
2) 오른 발을 약간 뒤로 빼서 취하는 자세이다.

3) 경사지는 장애물 등이 있는 경우 취하는 자세이다.

4) 원칙적으로 골프에서 응용하는 기술로써, 경직된 샤프트를 사용하는 그라운드골프에서는 바람직하지 않으나 잘못된 자세를 확인, 교정하는 데 도움을 얻을 수 있으리라 여겨진다.

나. 타격 기술

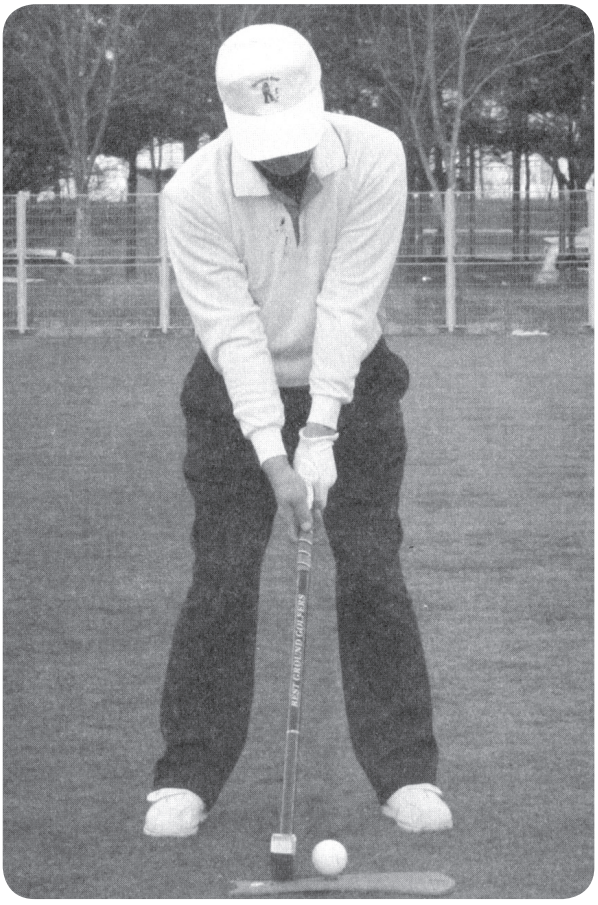
기본적인 골프채 잡는 법과 발의 넓이를 알고 나면 다음으로 볼을 치는 타격 요령을 알아야 한다. 타격이란, 볼을 칠 때 그라운드골프채를 조작하는 요령이며 다음의 7단계로 구분할 수 있다.



〈타격의 7단계〉

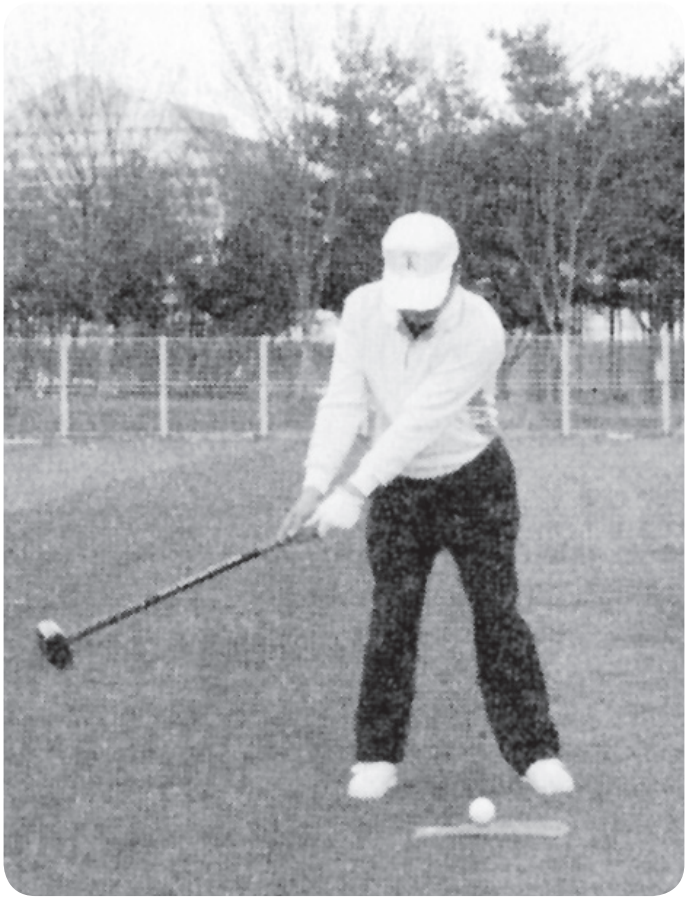
1. 어드레스(준비자세)

스윙 동작을 위한 정지 상태의 기본자세를 말하며, 발과 공의 위치에 주의해야 한다.



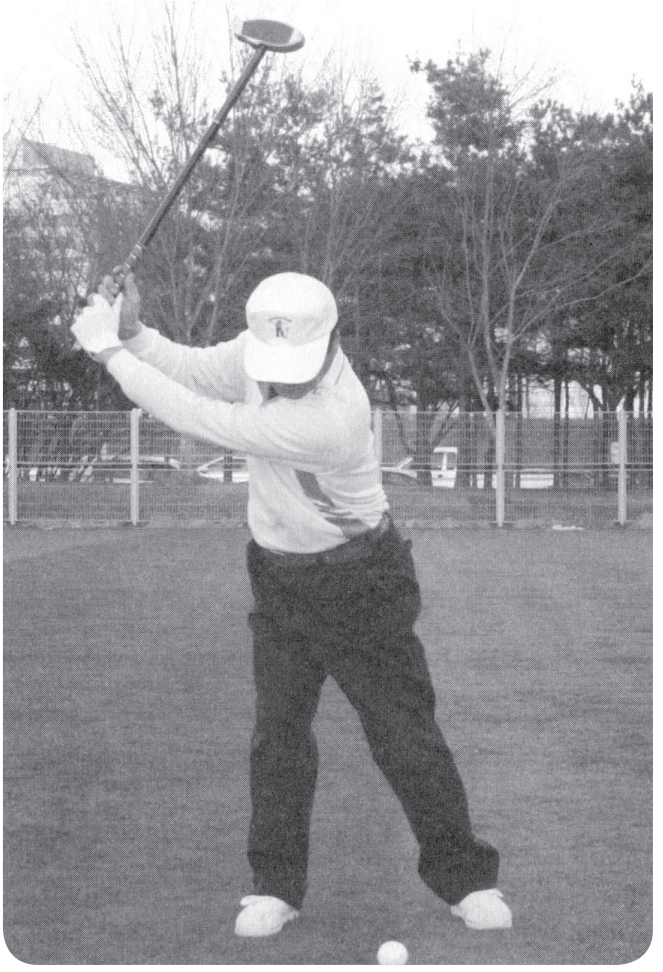
2. 테이크 백(뒤쪽으로 들어 올린다.)

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



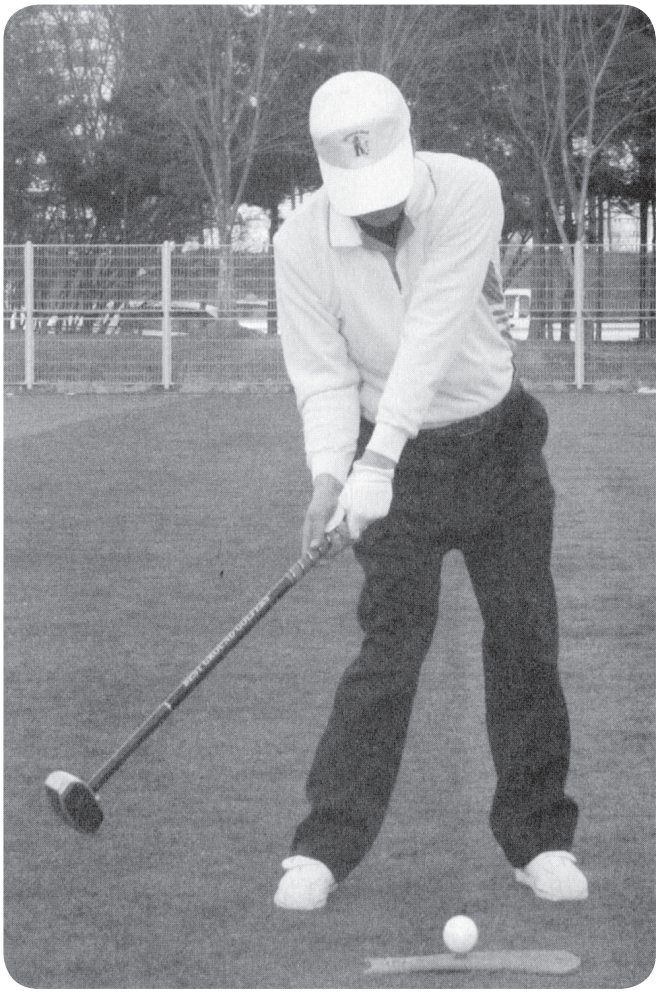
3. 탑(그라운드골프채가 정점에 위치해 있는 상태)

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



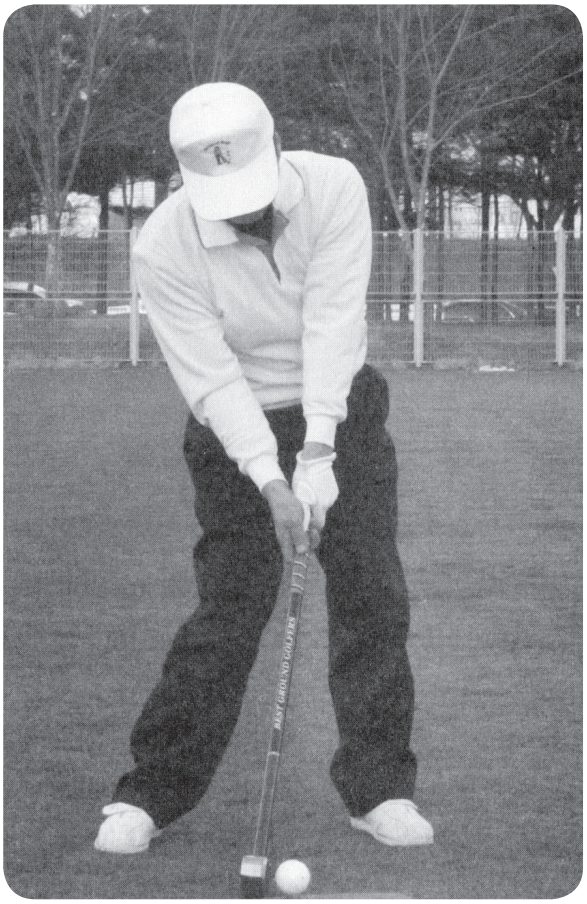
4. 다운스윙(앞쪽으로 내려온다.)

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



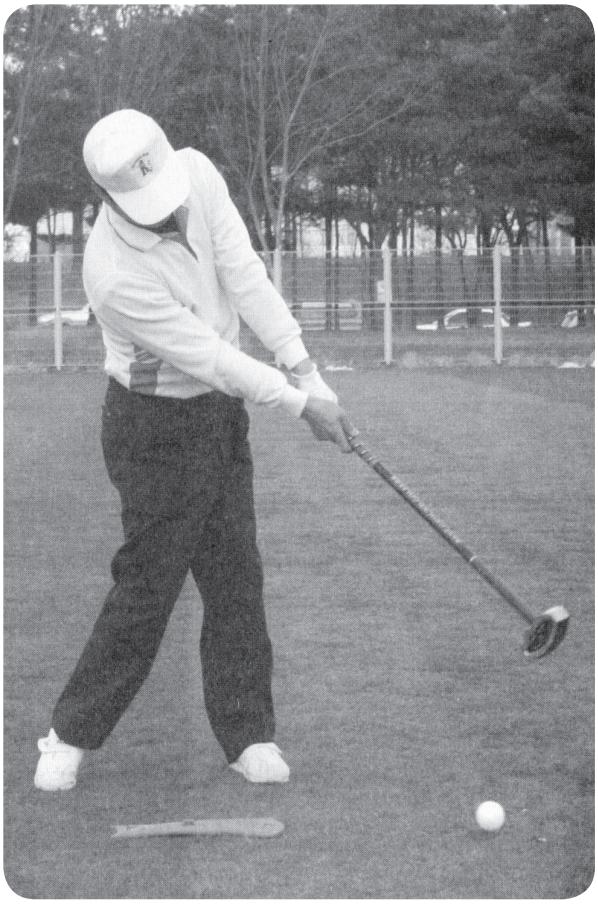
5. 임팩트(치는 순간)

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



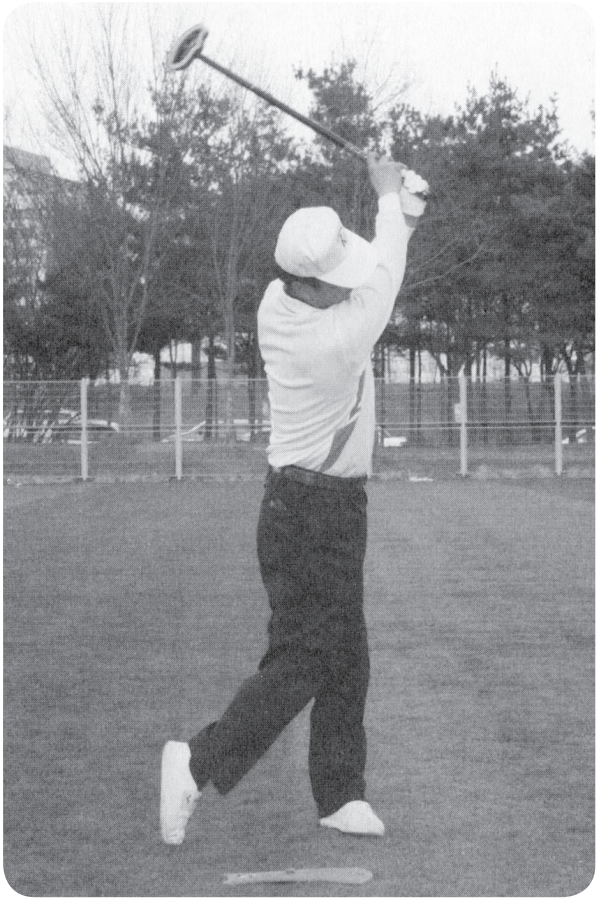
6. 팔로우스루(앞으로 밀어내기)

임팩트가 이루어진 후부터 그라운드골프채가 몸의 앞쪽으로 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 지면 상태 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 달리하는 것이 요령의 핵심이다. 입자가 고운 흙일 경우 생각한 것 이상으로 공이 잘 나아갈 수 있으므로 특히 어프로치 샷에서 홀포스트를 넘어가지 않도록 주의해야 한다. 모래나 돌맹이가 많아 지면의 상태가 고르지 못할 경우 샷의 강도를 높여 모래나 돌맹이에 의해 공의 진행이 방해되는 것을 극복해야 한다. 바람이 심하게 부는 경우 흙먼지가 날릴 수 있으므로 우천 시와 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) 볼이 장애물의 방해를 받았을 때의 샷

1) 모래땅에 들어갔을 경우

모래땅 장애물은 볼이 잘 굴러가지 않아 어려운 난관에 빠지게 된다. 모래땅에서 잘 빠져나오기 위해서는 충분한 연습으로 샷의 강약을 숙지해야 한다.

2) 스윙이 불가능한 곳에 들어갔을 경우

볼이 의자, 돌, 차 등의 밑에 들어가 버려, 스윙이 불가능한 때는, 일단 그곳에서 벗어나는 것이 우선이므로 게이트볼처럼 클럽의 헤드 부분, 아래쪽으로 찌르는 것처럼 치는 것이 좋다. 그렇지만 헤드 부분 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 올라갈 만큼

샷 강도는 필요하지만, 다 올라가 내리막으로 들어가면 볼은 가속된다. 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.



9 경기 시작 전 준비운동 및 연습 방법

준비 운동없이 몸이 굳은 상태에서의 그라운드골프는 오히려 몸에 무리가 따르며 심할 경우 부상을 입을 수도 있으므로 반드시 경기 전 준비 운동이 필요하다.

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

그라운드 골프와 관련된 대부분의 부상은 경기 전 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

가. 몸이 뻣뻣하게 굳은 상태에서 좋은 샷을 기대하는 것은 무리이다.

나. 경기 전에 준비운동을 하는 것은 정신적인 면에서도 많은 안정감을 준다.

가) 준비운동(Warming-up)

준비운동에 있어서 근육 이완 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 경기 전 준비 운동이 필요하다. 이러한 경기 전 준비운동에는 제자리 뛰기, 빨리 걷기, 가볍게 뛰기, 맨손체조 등이 있으며 각자의 기호에 맞춰 적절한 운동을 해 주는 것이 좋다. 주의할 점은 몸이 따뜻해질 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 거리 감각을 익혀 두는 것이 좋다.

가) 먼 거리에서 샷

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

※ 2명이 한 조를 이루어 50m 거리에서 서로 주고받으며 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 삼각 다리를 이용하여 볼의 방향 감각을 익혀 두는 연습이 필요하다.



10 그라운드골프 에티켓

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 다음 경기자가 경기를 진행해서는 안 된다. 만일 위험하다고 생각했을 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 볼을 친 경기자는 자신의 공뒤에 마크 등으로 표시를 하고 볼을 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 성적을 정확히 기록 및 확인 하여야한다.

⑧ 각 홀을 돌고 있는 팀들은 다른 모든 경기자들을 위하여 경기 진행이 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.

⑪ 경기 중 경기자는 경기장 내 이동 시 클럽은 샤프트를 잡고 볼은 주워서 질서 있게 이동하여야 한다. (클럽으로 볼을 툭툭 치면서 이동해서는 안 된다)

⑫ 경기자는 자신의 경기로 인하여 스타트매트나 홀포스트가 변형 되었을 경우 즉시 원 위치 시켜야 한다.

11 그라운드골프에 대한 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 볼을 원 위치에 되돌려 칠 수가 있다. 벌타는 없다.



질문 2 **볼을 스타트매트에 올려놓았을 때, 클럽이 흔들려 볼이 움직이고 말았다. 원위치로 되돌릴 수가 있는가?**

답 클럽이 흔들려 볼이 움직이고 말았을 때, 타구한 것이 된다. 원 위치로 되돌려 타구할 수는 없다.
"다음 타구"는 볼이 정지한 위치에서 한다. 어떤 경우도 볼에 클럽의 헤드가 맞아 움직이면 "1타"로 한다.



질문 3 **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 4 **그대로 타구하면 홀포스트의 다리에 맞아 홀인이 되지 않을 것 같은 경우 홀포스트의 방향을 바꾸어 놓아도 됩니까?**

답 홀포스트는 정상적인 원래 위치나 방향을 바꿔서는 안 된다. 다만 앞 경기자에 의해 홀포스트가 돌아갔을 때는 즉시 원위치로 되돌려 놓고 경기 진행을 하여야 한다.

질문 5 **실수로 다른 경기자의 볼을 쳐 버린 경우는, 어떻게 하면 좋은가?**

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

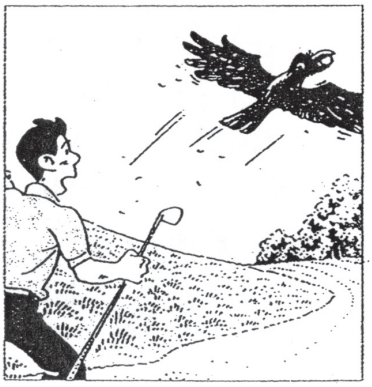


질문 6 **클럽을 거꾸로 들어 그립 끝으로 당구처럼 쳐도 좋은가?**

답 클럽은 헤드 부분 이외로 쳐서는 안 된다. 즉, 그립 끝으로 당구와 같이 쳐서는 안 된다. 또한, 헤드 부분을 들고 쳐서도 안 된다. 규칙 위반 시 1타를 추가시킨다.

질문 7 **개나 새가 볼을 움직여 버린 경우는 어떻게 해야 하는가?**

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



질문 8 **타순이 잘못된 경우는?**

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

질문 9 **경기의 방해가 되는 볼은 빼내도록 요구할 수가 있는가?**

답 샷을 해서 다른 경기자의 볼에 맞게 될 것 같으면 다른 경기자에게 볼을 빼내도록 요구할 수가 있다. 다른 경기자는 요구받기 전에 마크를 하고 제거하는 것이 예의일 것이다.

질문 10 **볼을 주울 때는 어떤 자세를 취해야 하는가?**

답 볼을 주울 때는 원칙적으로 홀포스트에 다가서지 않은 위치, 말하자면 공 뒤편에 표시가 되는 마크를 두고 빼내어야 한다.



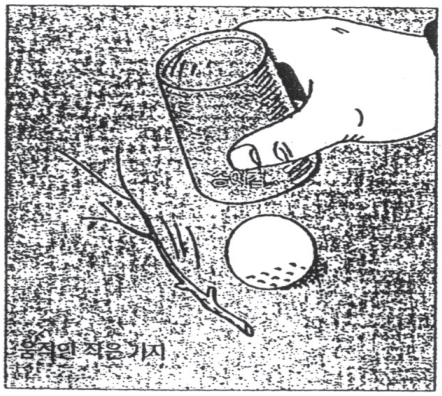
질문 11 **타구 한 볼에 상대방 경기자의 볼이 맞아 〈홀인〉이 된 경우는 어떻게 되는가?**

답 맞은 경기자의 볼이 홀 안에 들어가버린 경우 홀인으로 인정할 수 없다. 볼은 원위치로 되돌린다.

질문 12 **타구한 볼이 상대방 경기자의 볼에 맞아 〈홀인〉이 된 경우는 어떻게 되는가?**

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

질문 13 **돌·작은 나뭇가지 등은 제거해도 되는가?**



답 그대로의 상태에서 경기하는 것이 중시되어 제거할 수 없다. 따라서 사전에 그런 불합리한 상황이 발생하지 않도록 하여 경기장을 정리하는 것이 바람직하다.

질문 14 **볼을 치려고 할 때 주변 환경을 파악 못하고 다른 경기자나 관중으로부터 방해가 되어 올바른 샷을 못 했을 경우 어떻게 해야 하는가?**

답 그라운드골프는 자기 책임으로 경기를 하는 스포츠이므로 샷을 잘못하여도 볼이 멈춘 곳에서 다음 경기를 진행하여야 한다.

질문 15 **첫 번째 타구로 스타트매트 바로 앞에 파헤친 구덩이는 다시 메울 수 있는가?**

답 플레이어의 판단으로 구덩이를 메울 수가 있다. 그리고 스타트매트는 코스 내 전후 이동은 할 수 없으며, 좌·우 30㎝ 이내 이동은 가능하다.

질문 16 **게임 중에 볼이 코스 밖으로 나가 도랑에 빠지거나, 러프 지대 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 먼 쪽 45도 각도로 1클럽 나간 곳에 볼을 두고 다음 플레이를 진행하여야 한다. 이때 1타를 가산한다.

질문 17 **잔디 코스나 우천시 코스에서 이따금씩 있는 일이지만 볼이 홀의 바깥 원 밑면 링의 바로 위에 정지된 경우는, 〈홀인〉이나 〈홀인원〉이 되는가?**

답 볼이 홀포스트 바깥 원 밑면 링의 진상 링 위에 50대 50으로 올려진 볼 또는 그것보다 내측에 정지한 경우는 홀인 및 홀인원으로 판정한다. 이때 판정은 심판의 판정에 따른다.

질문 18 **홀포스트를 사용하지 않고 구멍을 파서 공식대회를 행할 수가 있는가?**

답 공식대회(연합회 주최. 공동 개최)에서는 그렇게 할 수가 없다.

질문 19 **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 20 **플레이중 볼이 깨진 경우는 어떻게 조치하면 되는가?**

답 미리 준비한 볼로 교환한다. 그리고 치기 시작한 위치로부터 다시 경기를 진행한다.

질문 21 **클럽의 그립의 길이를 자신에게 맞추어 짧게 또는 길게 할 수가 있는가?**

답 용구 · 용품 표준규칙의 범위 내에 있으면 짧게 또는 길게 할 수가 있다.

질문 22 **경기 중 볼이나 클럽에 의해서 홀포스트가 움직였을 때 원 위치로 되돌리는 것은 언제 합니까?**

답 움직여진 시점에서 즉시 바로 고친다.

질문 23 **동반 경기자의 볼 마크가 다른 경기자의 볼 라인에 있을 경우 옮김을 요구할 수 있는가?**

답 클럽헤드 길이만큼 좌우로 옮기게 해줄 수 있다.

질문 24 **다른 코스 홀포스트에 홀인이나 홀인원이 되었을 때 어떻게 처리하는가?**

답 아웃볼 처리 방법과 동일하게 좌,우 먼쪽으로 1클럽 길이에 볼을 놓고 진행한다. 이때 한 타를 가산 한다

질문 25 **경기 진행 중 세 번째(3타를 치기 전) 타구할 볼에도 볼마크를 할 수 있는가?**

답 티샷 한 타순을 바꾸지 않고 진행하는 경기방법(일반적인 경기)에서는 2타째 볼에 볼마크는 필수지만, 그 외는 마크 없이 경기를 연속 진행 마무리하여야 한다. 단, 볼이 홀포스트에서 먼 위치나 가까운 위치에 있는 볼부터 쳐가는 순서 방법을 채택한 경우에는 마크가 가능하다.

질문 26 **볼 마크 또는 볼을 놓는 과정에서 볼의 위치는 변경 없이 볼마크 순서가 올바르지 못한 경우 벌타 1타를 가산할 수 있는가?**

답 볼마크 방법에서 규칙 위반이며 볼을 먼저 제거한 상태로는 볼이 있었던 곳이 명확하지 않으므로 벌타 1타를 가산한다. 그리고 볼마크와 볼 제거를 동시에 시행하는 것도 벌타 1타를 가산한다.

질문 27 **한 팀의 경기자가 같은 조에 편성되어 홀포스트 주변에서 실수 한 것처럼 볼을 잡아 주었을 경우 어떻게 처리해야 하는가?**

답 벌타 1타를 부과하고 볼을 다시 치도록 하여야 한다. 이때 만일 티샷 한 볼을 잡아주었다면 다시 치는 것은 3타째가 된다. 벌타는 볼 주인이 받는다. (포썸 경기에서도 동일하다.)

질문 28 **심판원이 경기 중 어떤 결과를 판정하였는데 동반 경기자 모두가 심판원의 판정이 올바르지 않다고 이의 제기를 하였을 경우에는 어떻게 처리하여야 하는가?**

답 이런 경우에는 심판원과 이의 제기 경기자가 본부석 심판석에 판결 제의를 하여야 하며, 심판 위원이 분석 신속하게 판정토록 한다.

질문 29 **홀포스트에 홀인이나 홀인원 한 볼을 클럽으로 툭 쳐서 들어내거나 샤프트에 부착한 기구로서 볼을 들어내도 되는가?**

답 반드시 홀포스트 인 되어 있는 볼은 손으로 들어내어야 한다.

질문 30 **앞 조의 경기 지연으로 50m 홀에서 가끔 대기하는 경우가 있다. 이런 경우 심판원은 홀포스트 방향으로 언제 이동하여야 하는가?**

답 본인의 앞 조 타순 마지막 경기자가 티샷을 한 후에 이동하여야 하며 경기 중일 경우에는 홀포스트에 다가가서는 안 된다. 이때 심판원은 경기장 밖에서 대기하다가 홀 경기가 마무리되면 차례를 지켜 홀포스트로 이동하여 티샷 수신호를 보낸다.

질문 31 **홀포스트 주변에서 경기 규칙을 위반하여 타구 한 경우 심판원은 경기 진행을 어떻게 하여야 하는가?**

답 감아치거나 밀어내듯이 또는 끌어모아 칠 경우에는 벌타 1타를 가산하고 공은 원래의 위치로 되돌려서 다음 경기를 진행하여야 한다.

예시) 2타째 타구가 규칙 위반을 했을 경우 되돌려서 치는 볼은 4타째가 된다.

질문 32 **경기자가 샷을 하기 전 연습 스윙은 몇회까지 가능한가?**

답 샷을 하기 전에 2회 정도는 가능하나 여러번 연습 스윙으로 경기를 지연시키는 행위를 하지 않도록 하여야 한다.

질문 33 **경기 규칙 중에서 경기 중 타구 연습을 할 경우 '벌타 1타를 가산한다'라고 명시가 되어 있는데 타구 연습은 어떤 경우가 있는가?**

답 심판원이 수신호를 보내기 전이나 수신호를 보내지 않았는데 샷을 하는 경우

예시) 2타를 치기 전 홀포스트 주변에서 공치는 연습을 할 경우

예시) 해당 홀에서 경기를 먼저 마무리한 경기자가 다음 홀에 먼저 가서 티샷을 연습하는 경우

예시) 티샷을 한 후 마크가 되어 있는 상태에서 타순을 지키지 않고 고의로 미리 공을 치는 경우

질문 34 **경기 운영 중 2라운드 18홀 경기와 4라운드 32홀 경기에서 라운드별 경기 진행은 어떻게 해야 하는가?**

답 2라운드 16홀 경기는 홀 깃발 색깔 그대로 연속 16홀 경기를 진행하여야 하고, 4라운드 32홀 경기는 전반 16홀 경기와 후반 16홀 경기를 경기장 위치와 출발 위치를 바꾸어 경기를 진행한다.

12 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 사용하여서는 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 치켜들지 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 깨끗이 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 방치하지 않아야 한다.

⑤ 통풍이 잘 되는 곳에 보관한다.

⑥ 용품을 손질한 후에는 각각의 정해진 가방에 넣어 보관한다.

13 채점표 기록의 예









가. 스트로크 플레이

타수기록카드

대회명 :

팀 명 : 경기장

선 수 명			조 별 : (출발홀)										① 심판(기록원) : (서명)				
타순	소속 ②	성명 ③	라운드		④ 출 발 홀								홀인원수	정산타수	합계타수	2타	서 명
					1홀	2	3	4	5	6	7	8					
1			1R	타수	⑤								⑦	⑧	⑨	⑩	⑪
				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 정산타수란에 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 정산 타수는 라운드별 라운드 누계에서 홀인원 당 3점을 뺀 점수를 기입

⑨ 합계 타수는 1·2라운드 타수를 합산한 기록

⑩ 2타를 친 횟수를 기록한다

⑪ 서명은 경기자가 확인 후 자필 서명을 하도록 한다

나. 코리안 매치

타수기록카드

청팀 / 남자 1조　　심판 :　①　(서명)

타순	소속	성명	라운드	출발홀(④조) 1 (-2)	2 (-3)	3 (-2)	4 (-3)	5 (-2)	6 (-1)	7 (-2)	8 (-1)	계 (A)	홀인원공제 (-1)	(-2)	(-3)	계 (B)	정산 타수 (A-B)	합계 타수	2 타	홀인 원	서명
1	②	③	1R		⑤							⑦	⑧	⑩	⑫	⑭	⑯	⑱	⑲	⑳	㉑
					⑥								⑨	⑪	⑬	⑮					
			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 총누계 타수를 기입

⑧ 6홀,8홀에서의 홀인원 개수를 합산 기입

⑨ ⑧의 숫자에 1을 곱한 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 횟수 기입

⑳ 1라운드와 2라운드에서 홀인원 한 횟수 기입

㉑ 서명은 경기자가 확인후 자필 서명을 하도록한다.

14 그라운드골프 심판 매뉴얼

가. 심판원의 역할

심판원은 경기 규칙이 정하는 바에 따라 경기를 진행하고, 경기자의 타수를 정확하게 기록하는 의무를 가진다. 경기 중 위반 행위에 대해서는 경기 규칙에 따라 엄격하게 조치해야 하며, 경기를 공정하고 신속하며 안전하게 진행하여야 한다.

나. 심판원과 경기 규칙

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

다. 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 경기 규칙에 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 확인시키고 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 경기 규칙을 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.

라. 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 심판 기능으로 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 심판 교육 참석 등)

마. 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 경기 규칙에 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.

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

심판원은 경기 시작 전 자기의 출발 홀을 확인하고 경기자에게 설명할 중요한 경기 규칙과 행동 요령 등을 숙지하여야 한다.

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.

바. 심판원의 복장 및 휴대품

1) 심판복

대한그라운드골프협회가 「심판원 선발 및 자격관리 규칙」에서 정한 심판원 복장을 반드시 착용한다. 심판원이외에는 심판원 복장을 경기장에서 착용하면 안 된다.

2) 휴대품

심판원은 타수기록카드, 볼펜, 볼마크를 휴대한다.

사. 경기 시작전 출발 홀에서 경기자가 준수하여야 할 사항

1) 경기자는 경기시에는 항상 회원증을 소지하여야 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.

아. 경기 시작전 심판원이 출발 홀에서 확인할 사항 및 행동 요령

1) 경기자의 회원증으로 본인 여부를 확인한다.
2) 경기에 불참자가 있을시 심판석에 통보한다.
3) 중요한 경기 규칙을 설명하고 규칙을 준수하도록 교육한다.
4) 부정 선수 발견시 즉시 심판석에 통보한다.

자. 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.

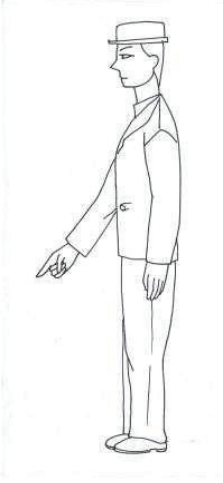
차. 심판원의 수신호

1) 티샷(선수출발) 수신호



심판은 기본자세로 서서 오른팔 또는 왼팔을 높이 올려 출발 신호를 보낸다. (예: 1번 티샷하세요 또는 1번 치세요) 이때 경기자는 자신의 타순(1번, 2번)으로 큰소리로 답을 한 후 티샷을 하도록 한다.
심판의 수신호 위치는 홀포스트 좌·우 1~2m 떨어진 곳이며 수신호를 보내기 전 스타트매트, 홀포스트의 위치를 필히 확인하여야 한다.

2) 볼 마크 지시하는 수신호



티샷 한 볼은 경기 진행에 방해가 되므로 볼 주인에게 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. 그리고 경기자가 2타, 3타를 칠 때는 심판원의 위치는 전체 경기자가 보일 수 있는 곳에서 경기 진행을 하여야 한다.

3) 홀인원 수신호



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

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



경기자가 친 볼이 다른 경기장으로 넘어가거나 아웃 라인 밖으로 나간 경우, 밖을 향해 팔을 폈다 접었다 하며 두 번째 손가락을 펴서 볼이 나간 지점을 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) 경기 진행 중 정지 신호



경기 진행 중 앞의 장애물이나 이동하는 선수로 인하여 볼을 치기 어려울 경우에는, 심판은 홀 포스트 앞으로 이동하여 손바닥을 타자가 볼 수 있도록 눈높이로 올리고 앞으로 내밀었다가 뒤로 왔다 갔다를 두 번 반복하면서 큰소리로 '정지'라고 외친다.

15 그라운드골프 심판원 자격 관리 운영 규정

제정 : 2019. 01. 22.
개정 : 2019. 08. 26.
개정 : 2020. 01. 21.
개정 : 2021. 08. 30.
개정 : 2024. 01. 23.

제1장 총 칙

제1조(목적) 이 규정은 사단법인 대한그라운드골프협회(이하 '대한협회'라 한다)의 심판 선발과 자격관리 및 운영에 관한 업무를 엄정하고, 효율적으로 시행하기 위하여 필요한 사항에 대하여 규정함을 목적으로 한다.

제2조(적용대상) 이 규정은 심판원, 시험위원, 선발 관련 업무종사자 등 심판원 및 심판 관련 업무를 수행하는 모든 사람에게 적용한다.

제2장 업무구분

제3조(선발·시험관리) 대한협회는 심판원 선발 및 시험업무 전반을 관리한다.

1. 시험시행계획 수립 및 공고에 관한 사항
2. 출제기준의 작성 및 검정 · 변경에 관한 사항
3. 시험위원의 위촉 및 활용에 관한 사항
4. 시험문제 출제 및 관리에 관한 일반 사항
5. 합격자 관리 및 심판증 발급에 관한 사항
6. 심판원 자격관리 및 교육에 관한 사항
7. 검정수수료 수납 및 부정행위자 처리에 관한 사항
8. 기타 심판원 선발시험 업무 및 자격관리와 관련된 사항

제4조(시험관리 위원 위촉) ① 심판원 선발시험을 운영 · 관리하기 위하여 다음과 같이 시험위원을 구성하여 업무추진의 원활을 기한다.

1. 책임관리위원 1명
2. 출제 · 감수위원 2명
3. 시험검정위원 4명

② 시험관리위원은 대한그라운드골프협회장이 위촉하며, 부정행위 방지를 위해 매년 다르게 위촉할 수 있다.

제5조(시험위원의 임무) ① 책임관리위원은 심판원 선발시험 관련 업무 전반을 지휘 · 감독한다.

② 출제 · 감수위원은 경기규칙 및 심판 실시 요령 등을 바탕으로 필기 및 실기 · 구술 시험 문제를 출제 · 감수한다.

③ 시험검정위원은 시험응시자를 대상으로 필기 및 실기 · 구술 시험을 실시하고 감독 · 평가업무 전반을 수행한다.

제3장 검정기준 및 방법

제6조(자격의 취득) 그라운드골프 심판원 자격을 취득하고자 하는 자는 대한협회에서 시행하는 시험에 응시하여 합격하여야 한다.

제7조(자격종목) 자격의 종목은 1개 종목으로 하며 종목명은 그라운드골프 심판원이다. 자격 등급은 1급, 2급, 3급으로 구분한다.

제8조(자격소지자의 직무내용) ① 동 자격증은 그라운드골프에 대한 지식 및 활용 능력으로 각종 그라운드골프 경기에서 심판 업무를 수행하는 것을 직무내용으로 한다.

② 등급별 직무내용은 다음과 같다.

자격명	등급	등급별 직무내용
그라운드골프 심판원	1급	• 대한협회가 주최·주관하는 경기의 심판 역할을 수행한다. • 대한협회의 승인을 득한 국제경기의 심판 역할을 수행한다.
	2급	• 대한협회에서 승인 또는 위임한 시·도 협회가 주최하는 경기의 심판 역할을 수행한다. • 대한협회 또는 시·도협회가 승인 또는 위임한 시·군·구 협회가 주최하는 경기의 심판 역할을 수행한다. • 시·도협회가 주최 · 주관하는 도 단위 경기의 심판 역할을 수행한다.
	3급	• 시·군·구 협회가 주최하는 경기의 심판 역할을 수행한다. • 동호회가 주최하는 공식 및 친선 경기의 심판 역할을 수행한다.

③ 상급 심판원은 하급 심판원의 직무내용을 수행할 수 있다.

제9조(검정의 기준) 검정의 기준은 다음과 같다.

자격명	등급	검정기준
그라운드 골프 심판원	1급	전문가 수준의 뛰어난 그라운드골프 경기규칙을 완전히 숙지하고 있으며, 심판원으로서 갖추어야 할 능력을 갖춘 최고급 수준
	2급	준전문가 수준의 그라운드골프 경기규칙을 완전히 숙지하고 있으며, 심판원으로서 갖추어야 할 능력을 갖춘 고급 수준
	3급	그라운드골프 경기규칙을 충분히 숙지하고 있으며, 그라운드골프 경기에서 심판원으로서 직무를 수행 할 기본 능력을 갖춘 수준

제10조(검정의 방법) ① 검정은 필기시험과 실기 및 구술시험으로 시행하며, 응시자는 필기시험과 실기 및 구술시험 2가지 모두를 응시하여야 한다.

② 필기시험의 방법은 다음과 같다.

1. 시험형태는 4지선다 객관식 및 단답식, 주관식 혼용으로 한다.
2. 시험내용은 다음과 같다.
   - 그라운드골프 경기 규칙
   - 심판원의 임무와 자세
   - 타수기록카드 작성법
   - 그라운드골프 심판매뉴얼

③ 실기 및 구술시험의 방법은 다음과 같다.

1. 그라운드골프 심판매뉴얼에 기초하여 경기 현장에서의 실무능력을 측정한다.
   - 타수기록카드 작성법
   - 그라운드골프 심판매뉴얼
   - 그라운드골프 경기 규칙

2. 평가방법은 평가항목별 세부 배점 기준에 따라 점수를 부여한다.

제11조(응시자격) ① 응시자격은 다음과 같다.

등급	응시자격
1급	2급 심판원 자격을 취득한 후 2년이 경과하고, 제30조(심판원의 품위와 의무)를 충실히 이행한 사람
2급	3급 심판원 자격을 취득한 후 2년이 경과하고, 제30조(심판원의 품위와 의무)를 충실히 이행한 사람
3급	시력, 청력 등 신체 건강하고 심판 업무 수행에 지장이 없는 자로서 시험일 현재 아래의 자격증 보유자 1. 그라운드골프 3급 이상 지도자 자격증 보유자 2. 국민체육진흥공단이 부여한 스포츠지도사 자격증 보유자

제12조(합격결정 기준) 대한협회에서 실시하는 심판원 선발시험 문제의 구성과 합격점수는 다음과 같이 한다.

1. 시험문제 구성 : 필기 40점, 실기 및 구술 40점, 타수기록카드 작성 20점 (단, 1급은 그라운드골프협회의 경영)
2. 합격 기준 점수 : 총점 70점 이상(100점 만점)

제4장 수험원서

제13조(검정안내) ①대한협회는 검정의 종목, 수험자격, 제출서류, 검정방법, 시험과목, 검정일시, 검정장소 및 수험자 유의사항 등을 포함한 검정안내서를 작성 배포할 수 있다.

제14조(수험 원서접수) 시험에 응시하고자 하는 자는 수험원서 및 응시자격 관련서류를 제출하여야 한다.

① 수험원서는 시·군·구협회와 광역시 · 도 협회를 경유하여 대한협회에 접수하여야 한다.

② 광역시·도협회는 수험원서의 흠결을 사전 검토 후 수험원서 하단의 추천란에 추천 가·부를 표기하여 대한협회로 송부하여야 한다.

③ 원서는 방문 · 이메일 · 우편 · 팩스로 접수할 수 있으며, 우편접수는 접수 마감일까지 도착분에 한한다.

④ 수험표는 각 시 · 도 협회를 통하여 교부한다.

제15조(응시 수수료) ① 심판원 시험에 응시하고자 하는 자는 수수료 5만원의 수수료를 납부하여야 한다.

② 심판원 선발시험 응시 수수료는 이사회 의결로 변경할 수 있다.

③ 수수료에 대한 영수증은 별도 발급하지 않고 수험표로 이를 갈음한다.

④ 응시수수료의 환불은 선발시험 1일 전까지는 전액 환불하고, 그 외에는 환불하지 아니한다.

제5장 검정시행

제16조(검정시행 총괄) 시험장 책임관리위원은 시험 시행 전에 시험위원회를 개최하여 시험본부를 운영하고, 책임관리위원은

시험위원을 지휘, 감독하며 시험위원회의, 평가회의 주관 등 시험집행 및 시험관리업무를 총괄하여야 한다.

제17조(시험위원 기술회의) 책임관리위원은 시험시행 전에 시험위원회의를 개최하여 필기시험에 있어서 문제지와 답안지의 배부 및 회수방법, 답안지 작성방법, 부정 행위자 처리요령 등 감독상 유의사항을 주지시켜야 한다.

제18조(수험자 교육) ① 감독위원은 배치된 시험실에 입장하여 수험자 유의사항, 시 험시간, 시험진행요령, 부정행위에 대한 처벌 및 답안지 작성요령 등을 수험자에게 주지시켜야 한다.

② 감독위원은 수험자에게 지정한 필기구, 시설 · 장비 또는 지급된 재료(공구)이외의 사용을 금지시켜야 한다.

제19조(수험자 확인) 감독위원은 필기시험에 있어서는 매 시험시간마다, 실기시험에 있어서는 수시로 원서부본과 주민등록증 또는 회원증과 수험표를 대조하여 수험자의 본인여부를 확인하여야 한다.

제20조(시험감독 배치 및 문제지 배부) 필기시험 문제지는 시험시작 5분전 예령과 동시에 배부하고, 시험개시 본령과 동시에 수험토록 하며, 답안지 작성이 끝난 수험자의 답안지와 문제지를 회수 확인한 후 퇴실시켜야 한다.

제21조(부정행위자 처리) 부정행위자는 해당 시험을 무효로 하고 부정행위가 확정된 이후 3년 동안 자격시험에 응시할 수 없다.

제22조(답안지) 필기시험 감독위원은 시험시간이 종료되면 답안지 회수용 봉투 표지에 수험현황을 기재하고, 감독위원의 성명을 기입, 날인 또는 서명한 다음 본부위원의 확인을 받은 후 수험자 인적사항이 노출되지 않도록 봉인하여 시험본부에 제출하여야 한다.

제23조(문제지 회수) 본부위원은 필기시험 종료 즉시 감독위원으로부터 문제지와 답안지 및 사무용품 등을 확인 · 회수하여야 한다.

제6장 심판원 등록 및 자격관리

제24조(심판원 등록 신청) ① 심판원 시험에 합격하거나 승급 심의를 통과하여 심판원 등록을 신청하고자 하는 자는 다음의 등록수수료를 납부하여야 한다.

1. 1급 심판원 : 50,000원
2. 2급 심판원 : 30,000원
3. 3급 심판원 : 20,000원

② 등록 신청은 합격 공고일 후 2개월 이내에 광역시 · 도 협회를 경유하여 [별표2] 양식에 따라 신청하여야 한다.

제25조(심판원 등록 결격사유) ① 다음 각 호에 해당되는 사람은 심판원으로 등록 할 수 없다.

1. 대한협회의 스포츠공정위원회 규정 등에 의하여 제명된 사람
2. 피성년후견인,피한정후견인,파산선고를 받고 복권되지 아니한 사람
3. 금고 이상의 형을 받고 집행 중이거나 집행유예기간 중인 사람

4. 대한협회 정관 제26조에 규정된 임원의 결격사유에 해당되는 사람
② 등록절차를 마친 심판이 등록 이후 자격정지나 제명처분을 받은 경우 등록을 취소한다.

제26조(심판원증 교부) ① 심판원 등록자에게 협회는 심판원증을 교부한다.
② 심판원증을 분실, 훼손 또는 기재사항 변경이 있을 때는 재교부 받을 수 있다.
③ 재교부를 신청하려면 [별표3] 양식에 따라 재교부신청서를 작성하고 재교부 수수료 10,000원을 첨부하여 대한협회에 제출하여야 한다.

제27조(등록의 취소 및 자격 말소) 다음의 사유가 발생하였을 때 대한협회는 해당 심판원의 등록을 취소하거나 자격을 말소한다.
① 제30조가 정하는 바 심판원의 의무를 3년 이상 특별한 사유 없이 이행하지 않 았을 때
② 회원 자격을 상실하였을 때(단, 회원자격을 재취득하면 심판원 자격을 인정할 수 있다)
③ 사망한 때
④ 등록 후 자격요건을 갖추지 못한 것이 발견되었을 때

제28조(심판원의 징계) 다음의 경우에 대한협회는 스포츠공정위원회의 결정에 따라 해당 심판원을 징계하여야 한다.
① 심판원증을 타인에게 양도 또는 대여한 경우
② 특별한 사유없이 심판원의 의무를 거부하거나 이행하지 않았을 경우
③ 경기와 관련하여 부정행위를 하였음이 판명되는 경우

④ 기타 심판원으로서 품위와 권위를 실추시킨 행위가 있는 등 신뢰할 수 없는 심판원으로 인정되었을 때

제29조(심판원의 역할과 권리) ① 심판원은 급수에 따라 대한협회 또는 시·도 및 시·군·구가 주최·주관하는 대회의 심판을 담당한다.

② 심판원은 경기 심판에 따른 소정의 수당을 받을 수 있다.

제30조(심판원의 품위와 의무) ① 심판원은 대한협회가 지정한 심판복을 착용하여야 한다.

② 심판원이 심판업무를 수행 시에는 심판원증을 패용하거나 휴대하여야 한다.

③ 심판원은 승급 심의기간 동안 인정단체이상 시·도협회 및 대한협회가 주최·주관하는 공식 대회에 최소 5회 이상 심판으로 참여한 실적이 있어야 한다. 공식 대회 중 시·도협회 주최·주관하는 대회는 시·도협회장배(기), 시·도지사(시장)배(기), 시·도 생활체육대축전, 시·도체전 그라운드골프대회, 시·군·구 대회 중 대한협회 승인한 대회로서 매년 개최 및 4년 이상의 개최 경험이 있는 전국대회로 한정한다.

④ 심판원은 승급 심의기간 동안 대한협회 또는 대한체육회가 주관하는 심판 연수교육을 이수하여야 한다.

⑤ 교육에 필요한 재정확보를 위하여 교육 참석자에게 일정 금액의 교육비를 부담하게 할 수 있다.

⑥ 각 시·도 및 시·군·구 협회는 승인 또는 위임하거나 지정된 공식대회 종료 후 30일 이내에 당해 대회 심판원 명단과 개인별 특이사항을 대한협회에 통보하여야 한다.

제31조(자격취득 및 승급절차) ① 심판원의 승급은 심사와 승급시험으로 구분한다.

1. 승급 심사 대상 심판원은 2급 및 3급 심판원 자격 취득 후 2년이 경과하고, 제30조의 의무를 충실히 이행한 사람으로 대한협회장 및 시 · 도협회장의 추천을 받은 자로 한다.

2. 승급 시험 대상자는 심판원 자격 취득 후 2년 경과자 중에 부득이한 사유로 제30조 제3항의 의무를 이행하지 못하였거나 이행할 기회를 부여받지 못한 기회 불균등이 있다고 인정할 만한 사유가 있는 경우 승급시험으로 구제할 수 있다.

② 선발시험 및 승급 심사와 승급 시험을 통과한 심판원은 등록절차를 이행함으로써 당해 심판원이 된다.

③ 심판위원회는 필요 시 연 1회 이상 심판원 시험 및 승급을 위한 필요한 조치를 회장에게 요청할 수 있다.

제32조(심판원 자격관리) ① 심판원은 기회의 불균등이 있다고 판단되는 경우 대한협회 및 시 · 도협회에 급수에 상응하는 심판원 기용을 요청할 수 있다.

② 요청을 받은 대한협회 및 시 · 도협회는 서류를 심사 후 정당성이 인정되는 경우 차기 경기 시 우선하여 심판원으로 지정하여야 한다.

③ 각 시 · 도 및 시 · 군 · 구 협회는 매 대회 종료 시마다 해당 대회 심판원 명단을 본 협회로 제출하여야 한다.

제33조(심판원 등록 및 활동상황) ① 심판원 등록 신청서는 [별표2]와 같다.

② 심판원 활동 실적 발급은 심판위원회 규정 제15조 1항이 정하는 바에 따라 관리되고 있는 대장의 부본으로 대체할 수 있다.

제 7 장 심판원 복장

제34조(심판원 복장) ① 심판원 복장은 선수들과 확연히 구별될 수 있는 색상으로 하되 대한협회가 따로 정한다.

② 상의에는 개인명찰, 심판 표식 등을 패용한다.

③ 모자에는 협회 로고를 부착하고, 신발은 스포츠 캐쥬얼화 또는 운동화를 착용한다.

제35조(계절별 복장) 심판원 복장은 계절별로 달리할 수 있다.

① 3계절용 복장(봄, 가을, 겨울)

1. 대한협회가 정한 복장으로 상 · 하의, 모자를 착용한다.
2. 연한 하늘색 긴팔 또는 반팔 티셔츠에 그라운드골프 로고가 새겨진 루프타이를 착용한다.

② 하절기 복장(5~9월)

1. 지정된 정장을 탈의하고 연한 하늘색 하절기용 와이셔츠와 지정된 루프타이를 착용한다.
2. 하의는 3계절용 색상과 동일한 춘추용 얇은 바지(곤색)를 착용한다.
3. 심판 모자 또는 그라운드골프 로고가 부착된 흰색 창모자를 착용한다.

부 칙(2019.1.22.)

제1조(시행일) 이 규정은 이사회 의결을 통과한 날부터 시행한다.

제2조(예외규정) 심판제도 조기정착을 위한 시행 초기 심판원 확보를 위하여 다음의 예외 규정을 둔다.

① 2급 이상 지도자 자격증을 2년 이상 보유한 현직 대한협회의 임원 및 사무처장, 스포츠공정위원, 시설위원, 심판위원, 시 · 도 협회장과 사무국장에게는 3급 심판원의 자격을 부여할 수 있다.

부 칙(2019. 8. 26.)

제1조 이 규정은 이사회의 의결을 통과한 날부터 시행한다.

제2조(예외규정) 심판제도 조기정착을 위한 시행 초기 심판원 확보를 위하여 1회에 한하여 2급 이상 지도자 자격증을 2년 이상 보유한 현직 대한협회의 임원 및 사무처장, 스포츠공정위원, 시설위원, 심판위원, 시·도 협회장과 사무국장 중 일정한 교육을 이수한 자에 한하여 3급 심판원 자격을 부여한다.

부 칙(2020. 1. 21.)

제1조(시행일) 이 규정은 이사회의 의결을 거친 날부터 시행한다.

부 칙(2021. 8. 30.)

제1조(시행일) 이 규정은 이사회의 의결을 통과한 날부터 시행한다.

부 칙(2024. 1. 23.)

제1조(시행일) 이 규정은 이사회의 의결을 통과한 날부터 시행한다.

[별표 1]

( )급 그라운드골프 심판원 선발시험 응시원서

응시번호		생년월일	(남, 여)	사진 (가로 3.5㎝ ×세로 4.5㎝)
성 명		전화번호		
주 소				
지도자자격	급	취득년도	년	

「그라운드골프 심판원 자격 관리 운영 규정」 제11조 및 제14조에 따라 그라운드골프 심판원 선발시험에 응시하고자 원서를 제출하며, 이 원서에 기재한 내용이 사실과 다르거나 「그라운드골프 심판원 자격 관리 운영 규정」 제11조에서 정한 응시자격기준에 해당되지 아니한 때에는 합격 또는 자격을 취소하여도 아무런 이의를 제기하지 않겠습니다.

년 월 일

성 명 : (서명 또는 인)

(사)대한그라운드골프협회장 귀하

(자르는 선)

( )급 그라운드골프 심판원 선발시험 응시표

응시번호		생년월일	(남, 여)	사진 (가로 3.5㎝ ×세로 4.5㎝)
성 명		전화번호		
주 소				
시험일시	년 월 일 시			
시험장소				

년 월 일

(사)대한그라운드골프협회장 [인]

[별표 2]

( )급 심판원 등록 신청서

<table>
<tr><td rowspan="3">사진
(3 ×4)
2매</td><td>성 명</td><td></td><td>성 별</td><td></td></tr>
<tr><td>지 역
(시,군,구)</td><td></td><td>지도자
급수</td><td></td></tr>
<tr><td>생년월일</td><td></td><td colspan="2">연락처(☎)</td></tr>
<tr><td>주 소</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>개인정보
수집 · 이용 목적</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원 관리 관련</td></tr>
<tr><td>수집 항목</td><td colspan="4">사진, 성명(한글, 한문), 주민등록번호, 연락처, 주소</td></tr>
<tr><td>보유 및 이용기간</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원으로 활동하는 기간</td></tr>
<tr><td>개인정보 수집
동의 거부권리</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원 등록과 관련하여 상기 기본정보 수집에 동의하지 않을 경우 정보제공을 하지 않아도 되며, 제공하지 않을 경우 심판원 등록을 할 수 없습니다.</td></tr>
</table>

상기 본인은 대한그라운드골프협회 심판원 등록을 하기 위해 신청서를 제출하며, 「개인정보 보호법 제18조 제2항, 제3항」에 의거 개인정보 자료를 제공하는데 동의합니다.

년 월 일

신청인(동의인) _____(서명 또는 인)

대한그라운드골프협회장 귀하

등록년월일	등록번호

시도협회	
시군구협회	

[별표 3]

( )급 심판원증 재발급 신청서

<table>
<tr><td rowspan="4">사진
(3 ×4)
2매</td><td>성 명</td><td></td><td>성 별</td><td></td></tr>
<tr><td>지 역
(시,군,구)</td><td></td><td>등록번호</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">생년월일</td><td rowspan="2"></td><td colspan="2">연락처(☎)</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>주 소</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>재발급 사유</td><td colspan="4">분실 · 훼손 · 기재사항 변경(전입, 개명 등) · 기타(　　)</td></tr>
<tr><td>개인정보
수집 · 이용 목적</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원 관리 관련</td></tr>
<tr><td>수집 항목</td><td colspan="4">사진, 성명(한글, 한문), 주민등록번호, 연락처, 주소, 재발급 사유</td></tr>
<tr><td>보유 및 이용기간</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원으로 활동하는 기간</td></tr>
<tr><td>개인정보 수집
동의 거부권리</td><td colspan="4">대한그라운드골프협회 심판원증 재발급과 관련하여 상기 기본정보수집에 동의하지 않을 경우 정보 제공을 하지 않아도 되며, 제공하지 않을 경우 심판원증 재발급을 할 수 없습니다.</td></tr>
</table>

상기 본인은 대한그라운드골프협회 심판원증을 재발급 하기 위해 신청서를 제출하며,「개인정보 보호법 제18조 제2항, 제3항」에 의거 개인정보 자료를 제공하는데 동의합니다.

년　　월　　일

신청인(동의인) _____(서명 또는 인)

대한그라운드골프협회장 귀하

시도협회	
시군구협회	

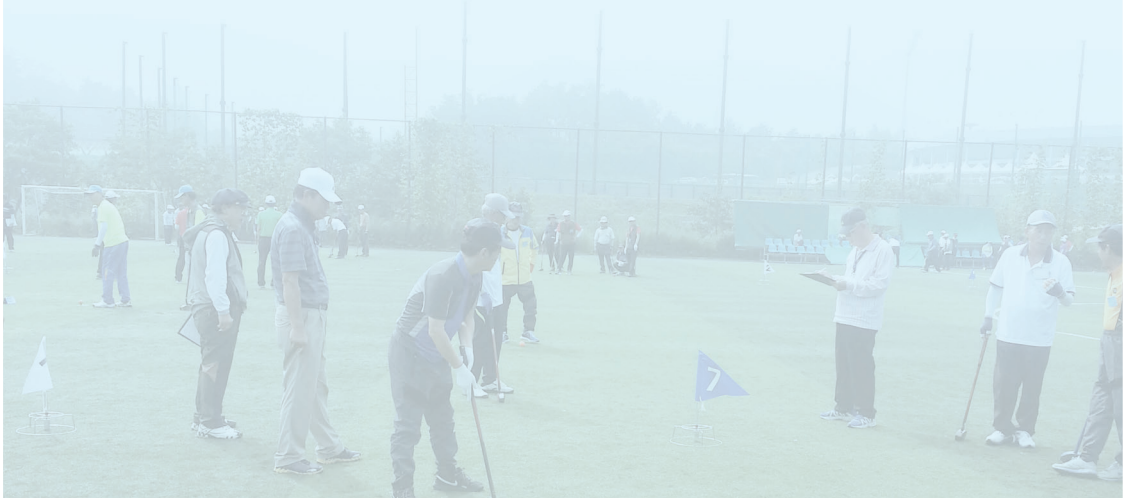
알기 쉽고 즐거운 그라운드골프

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

■ 발행일자 : 2025년 7월

사단법인 대한그라운드골프협회

경남 진주시 동진로 415. B-18 대한그라운드골프협회
Tel : (055) 761-7336,762-7336 Fax : (055) 752-7336



본 책자는 KSPO 국민체육진흥공단의 국민체육진흥기금으로 제작되었습니다.

제작년월일 : 2025. 7.