

# Team Norway Golf - Tester

## Introduksjon

Dette dokumentet beskriver tester som vi ofte bruker i Team Norway. De er delt opp etter Pyramiden, og akkurat nå finnes det tester for Golfslag og Teknikk.

Gjennomføring av tester krever planlegging av den som skal arrangere testene for å få et best mulig og rettferdig resultat. Den som er ansvarlig må lese gjennom beskrivelsene og tenke gjennom plasseringen og hvilket utstyr som trengs. Golfslag, i motsetning til Teknikk, innebærer at spilleren må lese av ytre påvirkninger (vær osv.), og derfor bør det utføres i en slik miljø så langt det lar seg gjøre. For at testresultatet skal anses som godt, er det viktig at spilleren kan testene på forhånd og har øvd på dem, slik at det ikke er spørsmålsteget når testen gjennomføres.

I alle tester angis en lengde på slaget som skal slås. Det spiller ingen rolle om man avviker fra de eksakte lengdene for å kunne tilpasse seg forholdene.

Definisjonen av Golfslag i pyramiden er at spilleren skal slå et slag fra A til B og at målingen er hvor langt ballen ender fra målet. Dette betyr at sluttposisjonen påvirkes av ballens posisjon (lie), vind og tingene som skjer når ballen lander. Sluttresultatet inkluderer derfor både spillerens evne til å slå ballen som planlagt (impact) og til å ta de avgjørelsene som skaper planen for impact.

De tekniske testene som finnes i dette dokumentet måler ferdigheten i spredningen fra målet. Felles for alle teknikktester er at de er designet etter "blocked"-modellen – det innebærer at ballens slutt punkt fra målet er fritt fra ytre påvirkning som vind og sprett. Testene har også flere slag på rad. Dette gjør at vi tolker scoren fra testen som mest påvirket av bevegelsen, og dermed sorterer vi det som en form for teknikktest.

I tillegg til at testene gir trenere og spillere en idé om spillerens nåværende situasjon, er det en god mulighet til å utdanne spilleren i de ulike delene av Pyramiden.

## Slik gjennomføres testene

1. Hver test er beskrevet i dette dokumentet. Treneren må legge forholdene til rette for at spillerne kan gjøre testene – f.eks. bestemme hvilke hull (på golfbanen) hvert slag slås i testet Golfslag - banetesten.
2. Spillere bruker "scorekort" for hver test ved å bruke den produserte Excel-filen. Denna finner du på denna lenk: [Tester, treningsprotokoll og skjemaer - Norges Golfforbund](#)
3. I Excel-filen summeres automatisk et antall resultater per test. Disse skal legges inn i skjemaet som er utarbeidet for den respektive test. Linken til de ulike skjemaene er: <https://forms.gle/nBkSiaAn9H11xGAc8>
4. Dette dokumentet inneholder både tester for golfslag og for teknikk. Det er kun de prioriterte testene som spillerne skal rapportere inn til Team Norway. Vi oppfordrer alle spillere til å dokumentere sine tester i IUP under arket TN Tester.

### Hvorfor gjør vi testene?

1. Å øke kunnskapen hos spillerne om de ulike delene i Pyramiden
2. Gi spillere og trenere et godt innblikk i spillerens ferdigheter på ulike golfslag
3. Ut fra resultatene lage en plan for utvikling på kort og lang sikt.
4. At vi lærer mer om hvilken trening som fører til utvikling hos spilleren.
5. At vi får en bedre ide om hvilket nivå på de ulike spillene som kan knyttes til en viss ferdighet i spillet (gjennomsnittlig score)
6. At utformingen av testene kan føre til egne ideer om hvordan trening kan utformes

### Prioriterte tester (VGS/TN)

Testene er en viktig del for at spillere skal ha et grunnlag for planleggingen av treningen foran kommende sesong. Når vi i Team Norway kaller aktuelle spillere inn til testing i oktober, ønsker vi at de skal ha gjort visse tester. Prioriterte er markert i fet skrift. Dette er både for at vi skal kunne se deres nivå knyttet til uttakningen, og for at vi skal vite hva spilleren trenger å jobbe med. For at det ikke skal bli for mange tester, har vi valgt å prioritere noen. Disse er følgende. I parentes står det minste antallet tester vi ønsker at spillerne gjør.

#### Golfslag

**Team Norway Driver Basic (1)**

**Team Norway Inspill Basic (2)**

**Team Norway Wedge Variation (2)**

**Team Norway 8-balls variation (2)**

**Team Norway Putt 1-3m (4)**

Team Norway Golfslag på banen

Team Norway 18 hulls inspill

Team Norway 9 hull lengde

#### Teknikk

Team Norway Driver Gate

Team Norway Wedge Gate

Team Norway Putt Gate

Team Norway Naerspill Gate

Team Norway VISA Express

Team Norway Putt Speed 1 x 5

# GOLFSLAG

# Testnavn: 8-balls variation

Golfslag:

Utslag		Innspill		Wedge	X	Lobb	X	Bunker	X	Chip	X	Putt	
--------	--	----------	--	-------	---	------	---	--------	---	------	---	------	--

## Beskrivelse

Spillerne slår 8 forskjellige slag i nærspill. De må slå ett slag av gangen i den rekkefølgen som er angitt av scorekortet. Start kan skje på hvilket som helst nummer. Spilleren fullfører tre runder av banen (totalt 24 slag). Ballen droppes på alle slag unntatt i bunkeren.

## Måling av slag

Etter hvert slag skal spillerne måle og registrere avstanden i meter og centimeter til hullet/målet og notere dette på scorekortet.

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6> . Du skal også registrere testen din i din IUP under fanen TN Tester.

## Scorekort

Nr	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	PEI
1	Chip10	10		
2	Chip30	30		
3	Wedge20	20		
4	Wedge40	40		
5	Lobb15	15		
6	Lobb25	25		
7	Bunker10	10		
8	Bunker20	20		
9	Chip10	10		
10	Chip30	30		
11	Wedge20	20		
12	Wedge40	40		
13	Lobb15	15		
14	Lobb25	25		
15	Bunker10	10		
16	Bunker20	20		
17	Chip10	10		
18	Chip30	30		
19	Wedge20	20		
20	Wedge40	40		
21	Lobb15	15		
22	Lobb25	25		
23	Bunker10	10		
24	Bunker20	20		

# Testnavn: 8-balls blocked

Golfslag:

Utslag		Innspill		Wedge	X	Lobb	X	Bunker	X	Chip	X	Putt	
--------	--	----------	--	-------	---	------	---	--------	---	------	---	------	--

## Beskrivelse

Spillerne slår 8 forskjellige slag i nærspill. Spilleren slår 3 slag på rad (samme slag). Spilleren fullfører tre runder av banen (totalt 24 slag). Ballen droppas på alle slag unntatt i bunkeren.

## Måling av slag

Etter at de tre slagene er slått, noterer spilleren de tre avstandene i meter + cm i scorekortet.

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Nr	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	PEI
1	Chip10	10		
2	Chip10	10		
3	Chip10	10		
4	Chip30	30		
5	Chip30	30		
6	Chip30	30		
7	Wedge20	20		
8	Wedge20	20		
9	Wedge20	20		
10	Wedge40	40		
11	Wedge40	40		
12	Wedge40	40		
13	Lobb15	15		
14	Lobb15	15		
15	Lobb15	15		
16	Lobb25	25		
17	Lobb25	25		
18	Lobb25	25		
19	Bunker10	10		
20	Bunker10	10		
21	Bunker10	10		
22	Bunker20	20		
23	Bunker20	20		
24	Bunker20	20		

# Testnavn: Golfslag på banen

Golfslag:

Utslag		Inspill	x	Wedge	x	Lobb		Bunker	x	Chip		Putt	
--------	--	---------	---	-------	---	------	--	--------	---	------	--	------	--

## Beskrivelse

Spilleren må teste sine evner på golfslagene: innspill, wedge og bunker. Testen gjennomføres på banen (9-hull) for å få den naturlige variasjonen som spillet gir. Å få ballen nært målet kreves det både at spilleren kan få til teknikken og å ta gode avgjørelser basert på de ytre forholdene. Ballen droppes på kort klipt gress på alle slag unntatt i bunkeren.

Siden testen skal gjøres på forskjellige golfbaner, må det gjøres en justering på hvilket hull et bestemt slag skal gjøres. Antall slag (30) lar spilleren fullføre testen under normalt spill på golfbanen (med andre spillere som spiller golf).

## Måling av slag

Etter at slagen mot en green er slått, noterer spilleren de avstandene i meter i scorekortet. Noter i score kortet hvor slaget endte (green/fairway/bunker/ruff)

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Jenter						
Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	Lie(g/fw/b/r)	PEI
1		Inspill	101			
2		Inspill	139			
3		Inspill	180			
4		Inspill	130			
5		Inspill	127			
6		Inspill	149			
7		Wedge	65			
8		Inspill	83			
9		Inspill	109			
10		Inspill	115			
11		Inspill	130			
12		Inspill	200			
13		Inspill	148			
14		Wedge	33			
15		Inspill	134			
16		Inspill	168			
17		Inspill	90			
18		Inspill	103			
19		Wedge	35			
20		Wedge	47			
21		Wedge	59			
22		Wedge	72			
23		Inspill	100			
24		Inspill	120			
25		Inspill	140			
26		Inspill	125			
27		Bunker	100			
28		Bunker	12			
29		Bunker	17			
30		Bunker	10			

Gutter						
Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	Resultat (m)	Lie(g/fw/b/r)	PEI
1		Inspill	129			
2		Inspill	150			
3		Inspill	237			
4		Inspill	195			
5		Inspill	172			
6		Inspill	185			
7		Inspill	211			
8		Wedge	87			
9		Inspill	184			
10		Inspill	190			
11		Inspill	143			
12		Inspill	238			
13		Inspill	160			
14		Wedge	69			
15		Inspill	160			
16		Inspill	200			
17		Wedge	75			
18		Inspill	150			
19		Wedge	35			
20		Wedge	47			
21		Wedge	59			
22		Wedge	72			
23		Inspill	120			
24		Inspill	150			
25		Inspill	170			
26		Inspill	145			
27		Bunker	120			
28		Bunker	12			
29		Bunker	17			
30		Bunker	10			

# Testnavn: 18 hulls inspill

Golfslag:

Utslag	Inspill	x	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	---	-------	------	--------	------	------

## Beskrivelse

Spelaren ska slå de 18 slagen i den ordning som anges i scorerkortet. Testet går ut på å oppnå et så lavt gjennomsnittlig PEI som mulig.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Scorekort												
avn	18 - hull	Gutter										
Dato	Navn	Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	SG fra lengde	resultat (m)	e(g/fw/b/r)	PEI	SG	PGA Putts	Poeng
		1		Inspill	109	2,85			0%	1,85	0	
		2		Inspill	201	3,32			0%	2,32	0	
		3		Inspill	149	3,00			0%	2,00	0	
		4		Inspill	66	2,73			0%	1,73	0	
		5		Inspill	90	2,80			0%	1,80	0	
		6		Inspill	170	3,11			0%	2,11	0	
		7		Inspill	143	2,97			0%	1,97	0	
		8		Inspill	50	2,68			0%	1,68	0	
		9		Inspill	194	3,27			0%	2,27	0	
		10		Inspill	129	2,91			0%	1,91	0	
		11		Inspill	83	2,78			0%	1,78	0	
		12		Inspill	220	3,46			0%	2,46	0	
		13		Inspill	117	2,87			0%	1,87	0	
		14		Inspill	102	2,83			0%	1,83	0	
		15		Inspill	181	3,18			0%	2,18	0	
		16		Inspill	157	3,04			0%	2,04	0	
		17		Inspill	208	3,37			0%	2,37	0	
		18		Inspill	61	2,72			0%	1,72	0	
									0%			

Scorekort												
avn	18 - hull	Jenter										
Dato	Navn	Nr	Hull nr.	Slag	Lengde (m)	SG fra lengde	resultat (m)	e(g/fw/b/r)	PEI	SG	PGA Putts	Poeng
		1		Inspill	87	2,79			0%	1,79	0	
		2		Inspill	161	3,06			0%	2,06	0	
		3		Inspill	119	2,88			0%	1,88	0	
		4		Inspill	53	2,69			0%	1,69	0	
		5		Inspill	72	2,75			0%	1,75	0	
		6		Inspill	136	2,94			0%	1,94	0	
		7		Inspill	114	2,87			0%	1,87	0	
		8		Inspill	40	2,62			0%	1,62	0	
		9		Inspill	155	3,03			0%	2,03	0	
		10		Inspill	103	2,83			0%	1,83	0	
		11		Inspill	66	2,73			0%	1,73	0	
		12		Inspill	176	3,15			0%	2,15	0	
		13		Inspill	94	2,81			0%	1,81	0	
		14		Inspill	82	2,78			0%	1,78	0	
		15		Inspill	145	2,98			0%	1,98	0	
		16		Inspill	126	2,90			0%	1,90	0	
		17		Inspill	167	3,10			0%	2,10	0	
		18		Inspill	49	2,67			0%	1,67	0	
						51,56			0%			

# Testnavn: Inspill Basic

Golfslag:

Utslag	Inspill	x	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt
--------	---------	---	-------	------	--------	------	------

## Beskrivelse

Spilleren testes i å slå 5 slag på rad fra to baselengder (distanser som ifølge statistikk er vanlige under spill). Testen måler spillerens teknikk (hvordan den svinger) og evnen til å gjenta teknikken (treningsnivå). En viss tilpasning til de ytre forholdene (lesing og beslutninger) må gjøres.

Testen må gjøres utendørs og kan gjøres både på banen eller rangen.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6> . Du skal også registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				145		
2				145		
3				145		
4				145		
5				145		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				125		
2				125		
3				125		
4				125		
5				125		

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				160		
2				160		
3				160		
4				160		
5				160		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avsta	Till mål	PEI
1				145		
2				145		
3				145		
4				145		
5				145		



# Testnavn: Driver Basic

Golfslag:

Utslag	x	Inspill		Wedge		Lobb		Bunker		Chip		Putt	
--------	---	---------	--	-------	--	------	--	--------	--	------	--	------	--

## Beskrivelse

Spilleren testes i evnen til å treffe fairway med DRIVER. Testen utføres med TM eller lignende. Det brukes ekte baller. Avstanden til målet settes etter hva spillerne trenger for å spille på høyt internasjonalt nivå.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6> Du skal også registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Gutter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avstand	Till mål	PEI
1				270		
2				270		
3				270		
4				270		
5				270		

Jenter						
Nr	Carry	Carry side	Speed	Mål Avstand	Till mål	PEI
1				220		
2				220		
3				220		
4				220		
5				220		

# Testnavn: Wedge Variation

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge	x	Lobb		Bunker		Chip		Putt	
--------	--	---------	--	-------	---	------	--	--------	--	------	--	------	--

## Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Testen gjennomføres på range eller i treningsområdet. Vi måler carry og bruker TM eller lignende.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6> . Du skal også registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Nr	Carry	Carry side	Mål Avstand	Till mål	PEI
1			58		
2			37		
3			87		
4			63		
5			48		
6			57		
7			33		
8			66		
9			54		

# Testnavn: Putt - 1-3 m

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge		Lobb		Bunker		Chip		Putt	x
--------	--	---------	--	-------	--	------	--	--------	--	------	--	------	---

## Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Sett de ulike avstandene mot 3-5 ulike hull slik at det blir variasjon mellom hullene og mellom de ulike lengdene på slagene.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/g9DqGqvWmsA4Cuzd6> . Du skal også registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Nr	Mål Avstand	Antall slag
1	1	
2	1,5	
3	2	
4	2,5	
5	3	
6	1	
7	1,5	
8	2	
9	2,5	
10	3	
11	1	
12	1,5	
13	2	
14	2,5	
15	3	
16	1	
17	1,5	
18	2	
19	2,5	
20	3	
21	1	
22	1,5	
23	2	
24	2,5	
25	3	

# Testnavn: 9 hull lengde

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

## Beskrivelse

Spilleren slår slagen i den rekkefølgen som vises på resultatkortet. Sørg for å variere hellingen. Slå putten og mål hvor langt slaget kom fra hullet. Noter poengene.

## Måling av slag

Hvert slag noteres på scorekortet.

## Poeng

I hull - 6 p

>1 fot - 3 p

1-2 fot - 1 p

2-4 fot - 0,5 p

## Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken: <https://forms.gle/xtuSrMAa9ZnvpUpW7> Du skal også registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Dato	Navn	Nr	Mål Avstand	Antall fot
		1		
		2		
		3		
		4		
		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
		11		
		12		
		13		
		14		
		15		
		16		
		17		
		18		
		19		
		20		
		21		
		22		
		23		
		24		
		25		

# TEKNIKK

# Testnavn: Naerspill Gate

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge		Lobb	x	Bunker		Chip	x	Putt	
--------	--	---------	--	-------	--	------	---	--------	--	------	---	------	--

## Beskrivelse

Spilleren slår 3 baller per launch sone. 1. ball slås til den første carry sonen inntil alle forsøk er gjort på alle tre carry sonene. Deretter slår spilleren til 2. launch sone og alle tre carry sonene. Gjør det samme på den 3. carry sonen. Totalt 9 golfslag.

Porten er plassert ca. 2 meter fra spilleren. De forskjellige portene er 40 cm. De tre landingssonene er plassert på 2, 3 og 4 m. Hver sone er 1 m dyp.

## Måling av slag

Poeng tildeles som følger:

Gjennom launch, men ikke innenfor carry-sonen - 1p

Gjennom launch og innenfor carry-sonen – 4p

## Registrering av resultater

Du Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Nr	Launch	Carry z.	Poeng
1	Lav	2m.	
2	Lav	3m.	
3	Lav	4m.	
4	Middels	2m.	
5	Middels	3m.	
6	Middels	4m.	
7	Høy	2m.	
8	Høy	3m.	
9	Høy	4m.	
		Total	0

# Testnavn: Wedge Gate

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge	x	Lobb		Bunker		Chip		Putt	
--------	--	---------	--	-------	---	------	--	--------	--	------	--	------	--

## Beskrivelse

Spilleren skal slå tre baller på rad per launch-sone (lav, medium, høy). De tre ballene slås mot tre ulike distanser (30/40/50 m). For godkjent distanse skal ballen lande innenfor +/- 3 m fra den angitte distansen. Totalt slås 9 slag.

For å gjennomføre testen må spilleren bruke en launchmonitor (f.eks. Trackman).

## Måling av slag

Poeng tildeles som følger:

Gjennom launch-sone, men ikke innenfor carry-sonen - 1p

Gjennom launch-sone og innenfor carry-sonen – 4p

## Registrering av resultater

Du Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

### Scorekort

**Navn** Team Norway Wedge Gate

Dato	Navn	Nr	Launch - grader	Carry z.	Poeng
		1	<26 (lav)	40m. (+/-3)	
		2	<26 (lav)	50m. (+/-3)	
		3	<26 (lav)	60m. (+/-3)	
		4	28-30 (medium)	40m. (+/-3)	
		5	28-30 (medium)	50m. (+/-3)	
		6	28-30 (medium)	60m. (+/-3)	
		7	>32 (høy)	40m. (+/-3)	
		8	>32 (høy)	50m. (+/-3)	
		9	>32 (høy)	60m. (+/-3)	
				Total	0

# Testnavn: Drive Gate

Golfslag:

Utslag	x	Inspill		Wedge		Lobb		Bunker		Chip		Putt	
--------	---	---------	--	-------	--	------	--	--------	--	------	--	------	--

## Beskrivelse

Spilleren skal slå 6 slag mot en "gate" og telle hvor mange slag som passerer fritt gjennom "gaten". Gaten skal plasseres 2 meter foran spilleren og være totalt 24 cm bred, 12 cm på hver side av midtlinjen. Gatens størrelse tilsvarer at spilleren treffer en fairway som er 30 m bred på 250 m fra utslaget.

## Måling av slag

En annen spiller står bak spilleren og vurderer om slaget går gjennom gaten. Noter på scorekortet for hvert slag som slås.

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

**Navn** Team Norway Driver Gate

Dato	Navn	Nr	Avstand	OK
		1	2 m	
		2	2 m	
		3	2 m	
		4	2 m	
		5	2 m	
		6	2 m	
				0



# Testnavn: Putt Gate

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

## Beskrivelse

Spilleren skal slå 10 putter etter hverandre. Slagene skal slås mot en gate som er 6 cm bred og plassert 40 cm fra ballen (dette tilsvarer ca. 1 grad feil i startriktning). Bak gaten plasseres en speedzone på 50 cm.

Oppgaven er at ballen skal passere «clean» gjennom porten og stoppe innenfor speedzonen.

## Måling av slag

Hvis ballen passerer gjennom porten uten å berøre selve porten og stopper innenfor speedzonen, får spilleren resultatet ok (1). Noter også i scoringskortet om ballen bommet til høyre eller venstre.

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Scorekort					
Navn	Team Norway Putt Gate				
Dato	Navn	Nr	Avstand	OK	V/H
		1	40 cm		
		2	40 cm		
		3	40 cm		
		4	40 cm		
		5	40 cm		
		6	40 cm		
		7	40 cm		
		8	40 cm		
		9	40 cm		
		10	40 cm		

# Testnavn: VISA Express

Golfslag:

<u>Utslag</u>		<u>Inspill</u>		<u>Wedge</u>		<u>Lobb</u>		<u>Bunker</u>		<u>Chip</u>		<u>Putt</u>	x
---------------	--	----------------	--	--------------	--	-------------	--	---------------	--	-------------	--	-------------	---

## Beskrivelse

Spilleren må slå 1 ball gjennom en port (Tutor eller lignende) til de tre ulike målsonene. Sonen er 30 cm dyp. De tre målsonene er plassert 2, 3 og 4 meter fra startpunktet. Spilleren må gjennomføre 3 runder med til sammen 9 putter.

## Måling av slag

Poeng tildeles som følger:

Gjennom porten, men ikke innenfor målsonen - 1p.

Gjennom porten og innenfor målsonen - 4 p

Maksimum antall poeng er 36

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

Navn	Nr	Speedzone	Poeng
	1	2m.	
	2	3m.	
	3	4m.	
	4	2m.	
	5	3m.	
	6	4m.	
	7	2m.	
	8	3m.	
	9	4m.	
			0

# Testnavn: Putt Speed 1 x 5

Golfslag:

Utslag	Inspill	Wedge	Lobb	Bunker	Chip	Putt	x
--------	---------	-------	------	--------	------	------	---

Beskrivelse

Spilleren skal slå fem baller på rad mot mållinjen. Målet er at ballen stopper så nær linjen som mulig.

Måling av slag

Etter hvert slag måler spilleren avstanden fra ballen til mållinjen. Et gjennomsnitt av de fem ballenes avstand beregnes. Angi om slaget er kort (k) eller langt (l) i scoringskortet.

Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

Scorekort

## Scorekort

Navn	Team Norway Putt Speed 1 x 5				
Dato	Navn	Nr	Avstand	Distanse	Lang/kort
		1	3		
		2	3		
		3	3		
		4	3		
		5	3		
				#DIVISION/0!	

# Testnavn: Putt Speed 3 x 3

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge		Lobb		Bunker		Chip		Putt	x
--------	--	---------	--	-------	--	------	--	--------	--	------	--	------	---

## Beskrivelse

Spilleren skal slå totalt 9 putter fra tre forskjellige avstander. De tre avstandene er 3, 5 og 7 meter. Ballen slås mot en mållinje, og målet er å stoppe så nær linjen som mulig. Putterne slås slik at spilleren bytter avstand ved hver putt og gjentar dette tre ganger.

## Måling av slag

Etter hvert slag måler spilleren avstanden fra ballen til mållinjen. Et gjennomsnitt av de 9 ballenes avstand beregnes. Angi om slaget er kort (k) eller langt (l) i scoringskortet.

## Registrering av resultater

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

## Scorekort

### Scorekort

Navn	Team Norway Putt Speed 3 x 3				
Dato	Navn	Nr	Avstand	Distanse	Lang/kort
		1	3		
		2	5		
		3	7		
		4	3		
		5	5		
		6	7		
		7	3		
		8	5		
		9	7		

# Testnavn:

Golfslag:

Utslag		Inspill		Wedge		Lobb		Bunker		Chip		Putt	
--------	--	---------	--	-------	--	------	--	--------	--	------	--	------	--

Beskrivelse

S

Måling av slag

H

Registrering av resultater

Bruk scorekortet som på denne lenken:

Registrere testen din i din IUP under arket TN Tester.

Scorekort