

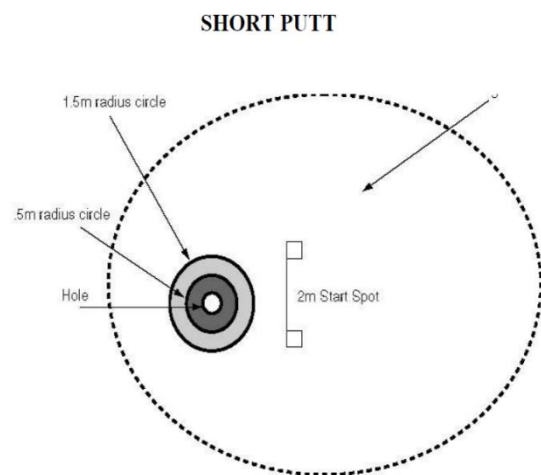
Skills - Individuelle ferdigheter

Skills er en ferdighetsbasert konkurranseform utviklet av Special Olympics, hvor spillere konkurrerer i ulike øvelser satt opp på treningsfeltet, og hvor man samler poeng til en totalscore. Syv øvelser inngår; korte og lange putter, chip, pitch, bunker, lange slag (jern) og utslag (wood). Maksimalscore er 140 poeng.

Hensikten med Skills er å gi spillere mulighet til å trene og konkurrere i basisferdigheter, som alle er nødvendig å utvikle for å kunne spille på bane.

A. Korte putter (maks 20 poeng)

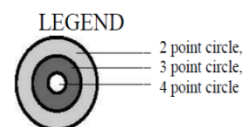
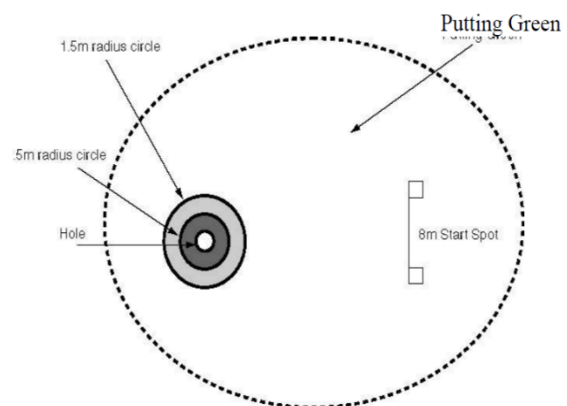
- 1) **Formål:** Vurdere ferdighet på korte putter.
- 2) **Utstyr:** Putting green, fem baller, kalk e.l. til oppmerking.
- 3) **Beskrivelse:** Velg en så flat green som mulig. Merk to sirkler rundt hullet, med radius på 0,5 m/1,5 m fra hullet. Spilleren har fem forsøk 2 m fra hullet.
- 4) **Poeng**
 - Poeng gis etter hvor ballen stopper, og summen er samlet for fem forsøk.
 - 1 p for slag hvor ballen treffes (bomslag teller som forsøk og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen stopper på/innenfor 1,5 m.
 - 3 p om ballen stopper på/innenfor 0,5 m.
 - 4 p om ballen går i hullet.



LONG PUTT

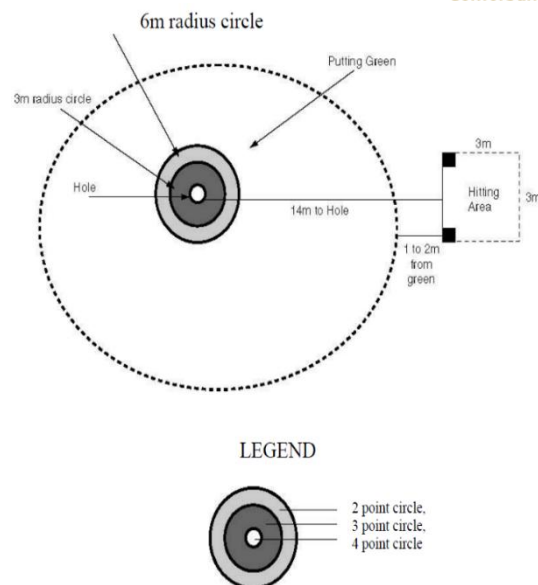
B. Lange putter (maks 20 poeng)

- 1) **Formål:** Vurdere ferdighet på lange putter.
- 2) **Utstyr:** Putting green, fem baller, kalk e.l. til oppmerking.
- 3) **Beskrivelse:** Velg en så flat green som mulig (putt evt. oppover). Merk to sirkler rundt hullet, med radius 0,5 m/1,5 m fra hullet. Spilleren har fem forsøk 8 m fra hullet.
- 4) **Poeng**
 - Poeng gis etter hvor ballen stopper, og summen er samlet for fem forsøk.
 - 1 p for slag hvor ballen treffes (bomslag teller som forsøk og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen stopper på/innenfor 1,5 m.
 - 3 p om ballen stopper på/innenfor 0,5 m.
 - 4 p om ballen går i hullet.



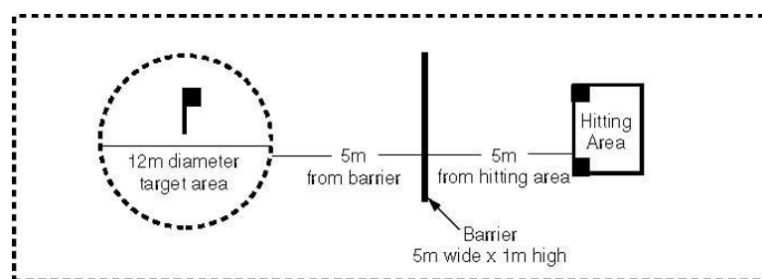
C. Chip (maks 20 poeng)

- 1) **Formål:** Vurdere chipferdighet 14 m fra hullet. Wood/putter skal ikke brukes.
- 2) **Utstyr:** 5 baller, putting green, flagg.
- 3) **Beskrivelse:** Merk et 3x3 området 14 m fra hullet, ca. 2 m fra kanten av greenen. To sirkler merkes rundt hullet med radius på 3 m/6 m. Spilleren skal slå en chip mot hullet, med mål om å få ballen så nær som mulig.
- 4) **Poeng**
 - Det gis fem forsøke. Poeng gis etter hvor ballen stopper. Summen er samlet for fem forsøk.
 - 1 p for slag hvor ballen treffes (bomslag teller som forsøk, og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen stopper inne i 6 m sirkelen.
 - 3 p om ballen stopper inne i 3 m sirkelen.
 - 4 p om ballen går i hullet.



D. Pitch (maks 20 poeng)

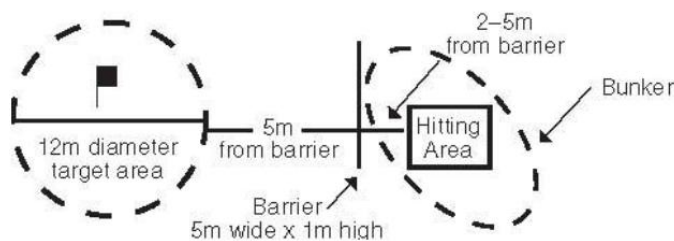
- 1) **Formål:** Vurdere evne til å slå kontrollerte slag i luften til et definert målområdet.
- 2) **Utstyr:** 5 baller pr spiller, markert slag-/målområdet, flagg, utslagsmatte, nett e.l. som er 1 m høyt og 5 m bredt, stenger til å støtte opp nettet.
- 3) **Beskrivelse:** Målområdet skal være en sirkel med 6 m radius. Fra slagområdet til nett skal det være 5 m, og fra nett til målområdet 5 m.
- 4) **Poeng**
 - Det er fem forsøke. Poeng gis etter hvor ballen lander/stopper. Summen gjelder fem forsøk samlet.
 - 1 p for slag hvor ballen treffes (bomslag teller som forsøk, og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen går over nettet og mellom stolpene.
 - 3 p om ballen lander inne i 12 m sirkelen og ruller ut, eller om ballen lander utenfor 12 m sirkelen og stopper inne i sirkelen.
 - 4 p om hvis ballen lander inne i 12 m sirkel og blir liggende inne i sirkelen.



Merk: Pitching bør legges til et avgrenset område som driving range. Om annet område brukes må dette merkes/ avgrenses tydelig.

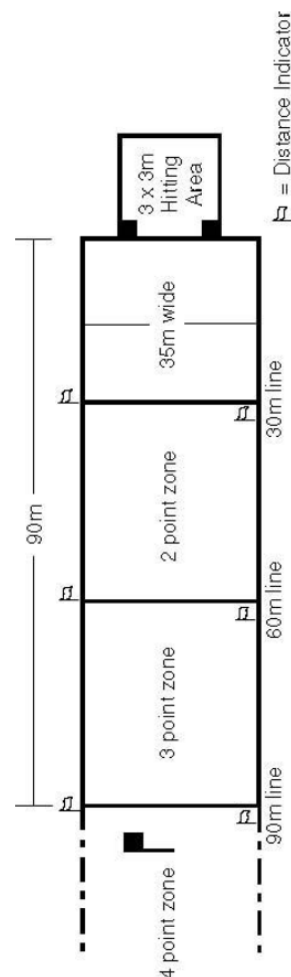
E. Bunkerslag (maks 20 poeng)

- 1) **Formål:** Vurdere evne til å slå kontrollert slag fra bunker til et definert målområde.
- 2) **Utstyr:** Fem baller pr spiller, merket slagområde i bunker e.l., flagg. Bunkerkanten bør være minst 1 m høy og 5 m bred (evt. hindring slik at ballen må slås 1 m opp i lufta, 5 m bredde markeres med stenger).
- 3) **Beskrivelse:** Målområde skal være en sirkel med radius 6 m. Avstanden fra slagområdet i bunkeren til bunkerkant skal være 5 m, og avstanden fra bunkerkant til målområdet skal være 5 m.
- 4) **Poeng:**
 - Det gis fem forsøk, og poeng etter hvor ballen lander. Poengsum er summen av fem forsøk.
 - 1 p for slag som treffer ballen (sving/glipp/grunning av kølle teller som slag og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen går over barriere/bunkerkant og mellom stenger.
 - 3 p om ballen lander inne i 12 m sirkelen og ruller ut, eller om ballen lander utenfor 12 m sirkelen og kommer til ro inne i sirkelen.
 - 4 p om ballen lander inne i 12 m sirkelen og blir liggende i ro inne i sirkelen.



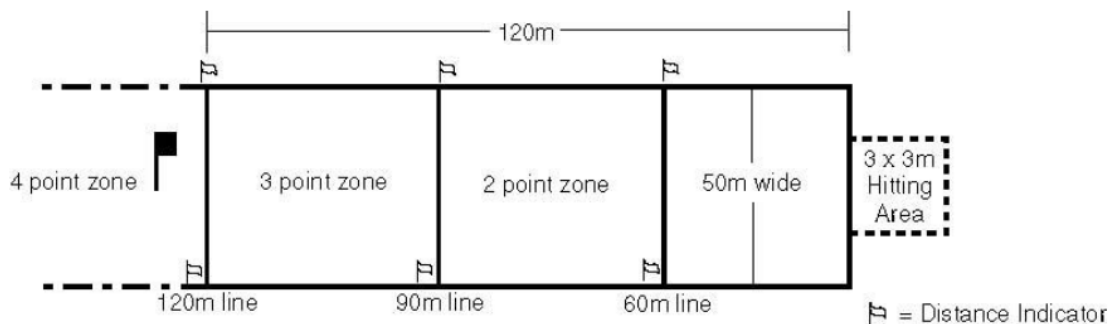
F. Jern – lange slag (maks 20 poeng)

- 1) **Formål:** Vurdere ferdighet i lange slag innenfor et begrenset område.
- 2) **Utstyr:** 5 baller per spiller, kalk e.l. for å markere treffområdet/grenselinjer, utslagsmatte, peg, hjelmer, sikkerhetssone for den som fører score, flagg e.l. til å markere lengde. Spillerne kan bruke jernkølle eller hybrid/rescue, men ikke begge deler.
- 3) **Beskrivelse:** Ballen skal slås fra peg, matte eller bakken, mot flagg. Ballen skal holdes innenfor grensemerker og slås mer enn 90 meter.
- 4) **Poeng**
 - Det er fem forsøk, og poeng gis etter hvor ballen stopper. Poengsummen er summen av de fem forsøk.
 - 1 p for slag som treffer ballen (bomslag teller som slag og det gis ikke poeng).
 - 2 p om ballen stopper mellom 30 og 60 m, innenfor grenselinjene.
 - 3 p om ballen stopper mellom 60 og 90 m, innenfor grenselinjene.
 - 4 p om ballen som passerer 90 m, innenfor grenselinjene.



G. Wood – utslag (maks 20 poeng)

- 1) Formål: Vurdere ferdighet i utslag.
- 2) Utstyr: 5 baller per spiller, kalk e.l. for å markere treffeområdet/grenselinjer, utslagsmatte, peg, hjelmer, sikkerhetssone for den som fører score, flagg e.l. for å markere avstand. Utøvere kan bruke wood/driver, og dersom de ikke brukte hybrid/rescue under jernslag, kan de bruke det her.
- 3) Beskrivelse: Ballen skal slås fra peg, matte eller bakken, mot flagg. Ballen skal holdes innenfor grensemerker og slås mer enn 120 m.
- 4) Poeng:
 - Det er fem forsøk, og poeng gis etter hvor ballen stopper. Poengsum er summen av de fem forsøkene.
 - 1 p for slag som treffer ballen (bomslag teller som slag og det er ikke poeng).
 - 2 p om ballen blir liggende mellom 60 og 90 m, innenfor grenselinjene.
 - 3 p om ballen blir liggende mellom 90 og 120 m, innenfor grenselinjene.
 - 4 p om ballen passerer 120 m, ligger innenfor grenselinjene.



Scoreskort

Navn: _____

Klubb: _____

Dato: _____

	Score					
Øvelse	1	2	3	4	5	Totalt
A. Korte putter						
B. Lange putter						
C. Chip						
D. Pitch						
E. Bunker						
F. Jern – lange slag						
G. Wood - utslag						
Totalt						