



## Golfs

Golfs ir sporta spēle, kurā spēlētāji vai komandas ar īpašām nūjām cenšas iesist bumbiņu bedrītē ar pēc iespējas mazāku sitienu skaitu. Tā ir arī viena no nedaudzajām spēlēm ar bumbas izmantošanu, kurai nav nepieciešams stingri noteikta lieluma spēles laukums. Golfa noteikumos ir rakstīts, ka "bumbiņa jāizspēlē no starta vietas bedrītē ar vienu vai vairākiem veiksmīgiem vēzieniem, saskaņā ar noteikumiem".

## Laukums

Golfa laukumu veido noteikts skaits bedrīšu. Ar terminu bedrīte saprot ne tikai pašu mērķa bedrīti, kurā jāieripina bumbiņa, bet arī visu laukuma daļu no izsitienu vietas līdz mērķim - ieskaitot īsi nopļautas zāles joslu jeb fērveju, garākas zāles zonu jeb rafu, grīnu jeb speciāli sagatavotu laukumu bumbiņas ripināšanai ar sevišķi īsi nopļautu zāli, kā arī dabīgos šķēršļus. Bedrītes izspēlē noteiktā secībā. Katras bedrītes garums un konfigurācija atšķiras.

Kopš 1858. gada noteikts, ka pilnā golfa raundā izspēlē 18 bedrītes. Sastopami ir laukumi arī ar 9 bedrītēm. Pēdējā gadījumā pilnam golfa raundam laukums jāizspēlē divas reizes.

Bedrītes izspēle sākas no izsitienu vietas, veicot pirmo sitienu. Katru nākamo sitienu spēlētājs izdara no vietas, kur atrodas bumbiņa pēc iepriekšējā raidījuma. Izspēle beidzas, kad bumbiņa iesista bedrītē. Spēles uzdevums ir ar iespējami mazāku sitienu skaitu iesist bumbiņu bedrītē.

Bedrīti raksturo distances garums, ko ieteicams mērīt no izsitienu laukuma vidus līdz grīna vidum (konkrētās izsitienu un mērķa bedrītes vietas tiek periodiski mainītas), kā arī handikapa indekss (HCP), kas parasti raksturo grūtības pakāpi attiecīgajā laukumā (ar "1" apzīmējot grūtāko, ar "18" - vieglāko bedrīti).

Katru bedrīti un laukumu kopumā raksturo PAR - vidējais sitienu skaits, kas teorētiski nepieciešams, lai iesistu bumbiņu bedrītē/s.

PAR ir atkarīgs no distances. Ja attālums no izsitienu vietas līdz mērķim ir līdz 220 metriem, parasti PAR ir 3, ja no 220 līdz 420 metriem - PAR 4, ja vairāk nekā 420 metru - PAR 5.

Visbiežāk 18 bedrīšu laukuma kopējais PAR ir no 66 līdz 74.

Sacensību laikā dalībnieki dodas laukumā grupās pa 2 līdz 4 spēlētājiem. Katram spēlētājam tiek noteikts pierakstītājs (marķieris), tādējādi ikviens spēlētājs raksta divus rezultātus - savējo un tā spēlētāja, kuram viņš ir marķieris. Beidzot spēli, pirms kartiņas nodošanas sacensību komitejai, katrs spēlētājs paraksta divas kartiņas, tādējādi apliecinot, ka nav iebildumu pret tajās ierakstītajiem rezultātiem.

Ja sacensībās ir handikapa ieskaite, jāpieraksta kopējais rezultāts, spēlētāja handikaps HCP un neto rezultāts (aprēķina, no kopējā rezultāta atņemot HCP).

Golfa spēlei sacensībās ir divi pamatveidi - sitienu un mača spēles. Sitienu spēlē tiek rēķināts kopējais visā laukumā izdarītais sitienu skaits (golferis būtībā, pirmkārt, sacenšas pats ar sevi). Mača spēlē tiek noteikts katras bedrītes uzvarētājs; raundā (18 bedrītēs) uzvar tas, kurš uzvarējis vairāk bedrīšu izspēlēs. Neizšķirta rezultāta gadījumā sacensību komiteja var rīkot pārspēli pēdējā bedrītē.

Lai spēlētājs varētu spēlēt golfa laukumā, viņam ir jāapgūst golfa etiķete, pamatnoteikumi un spēles iemaņas, jābūt HCP kartei, kā arī jāsamaksā par tiesībām atrasties laukumā (green fee). Uz treniņlaukuma un ripināšanas laukuma drīkst atrasties un darboties arī bez HCP kartes, ieteicams gan instruktora (PRO) vai vismaz kāda golfa lietpratēja vadībā.

## Treniņlaukums (driving range)

Parasti golfa laukumos ir iekārtoti arī treniņlaukumi - iesācējiem spēles iemaņu apgūšanai, spēlētājiem golfa tehnikas pilnveidošanai, kā arī, lai iesildītos pirms došanās uz īstā laukuma. Izšķir treniņlaukumus tālajiem sitieniem, īsajiem sitieniem, sitieniem no bunkura (smiltīm), kā arī ripināšanas laukumus. Treniņlaukumiem ir noteikta atsevišķa maksa par noteikta daudzuma bumbiņu izsišanu. Visbiežāk iespējams arī izīrēt nūjas.

Treniņlaukumos spēlē ar atšķirīgām bumbiņām (gan pēc izskata, gan citām īpašībām). Treniņlaukumu bumbiņas parasti lido nedaudz īsāku distanci. Īstajā laukumā spēle ar treniņlaukuma bumbiņām ir aizliegta.

## Rūpējieties par citu spēlētāju un paša drošību

Pirms izdarīt sitienu vai izmēģinājuma vēzienu, pārliecinieties, vai neviens nestāv tik tuvu, ka varat viņam trāpīt ar nūju, bumbiņu vai akmeņiem, šķembām un velēnām, kas varētu tikt izmestas sitiena laikā.

Nestāviet spēlētājam aiz muguras! Vēlams stāvēt viņam labajā pusē. Atcerieties: ja spēlētājam neizdosies sitiens, viņš var izdarīt izmēģinājuma svingu brīdī, kad tuvosities viņam.

Neejiet spēlētājam priekšā un nepagriezieties ar muguru pret spēlētāju sitiena laikā arī tad, ja viņš ir golfa lietpratējs.

Ja izskatās, ka jūsu sistā bumbiņa varētu kādam trāpīt vai tā lido starp kokiem uz citu fērevju, uzsauciet fore!. Ja dzirdat kādu saucam fore!, neskatieties apkārt, domājot, vai tas attiecas uz jums - uzreiz saliecieties un sargiet galvu ar rokām! Atcerieties par bēdīgo statistiku - reizi trijos gados pasaules golfa laukumos ar bumbiņu tiek nosists viens neuzmanīgais.

Vienmēr nogaidiet, lai pirms jums spēlējošie aiziet ārpus sasniedzamības zonas. Pirms sist uz grīnu, sagaidiet, kamēr iepriekšējie to pametīs un aizies pietiekami tālu.

## Rūpējieties par laukumu

Atlieciet vietā izsistās velēnas.

Ar dakšiņu izlabojiet krītošās bumbiņas izsistos iedobumus uz grīna. Atrodiet savas bumbiņas izsisto iedobumu uzreiz tiklīdz esat ieradies uz grīna. Mēģiniet salabot arī caurumus, ko atstājuši iepriekšējie spēlētāji. Ja bumbiņas kritiena pēdas tiek izlabotas uzreiz, zālājs atjaunojas divdesmit minūšu laikā, taču, ja to atstāj neizlabotu vairākas stundas, zāles ataugšana prasīs vismaz vairākas nedēļas.

Nepiedražojiet laukumu, aizvāciet salauztos bumbiņu T-kociņus no izsitienu vietām.

Ejiet pa grīnu tā, lai nesabojātu to ar kurpēm!

Bunkuros (smiltīs) ieejiet no aizmugures puses, izņemot gadījumus, kad bumbiņa atrodas tieši pie tā priekšējās malas.

Pēc sitiena ar grābekli nolīdziniet smiltis bunkurā, rūpīgi piegludinot visas pēdas, ko atstājuši apavi, bumbiņa un nūja.

Nekad nenovietojiet somu un nūjas uz grīna.

## Inventārs

Ierodoties laukumā, vajadzētu pārliecināties, vai līdzi ir viss nepieciešamais golfa spēlei. Katram spēlētājam nepieciešama sava golfa soma ar nūjām (vairums laukumu piedāvā arī golfa somu ar nūjām izīrēt). Nav atļauts diviem spēlētājiem spēlēt ar vienām nūjām/vienu somu. Somā drīkst būt ne vairāk par 14 nūjām (šis noteikums tika ieviests XX gadsimta trīsdesmitajos gados; līdz tam kedijiem reizēm nācās nest līdz pat 25 nūjām milzīgās somās)

## Galvenie nūju veidi

- draiveri (drivers) un vudi (woods) - paredzēti tāliem sitieniem. Nosaukums ("koks", no angļu val. - wood) radies vēsturiski, jo senāk šo nūju galvas izgatavoja no koka. Mūsdienās nūjas ar koka galvām ir vēsturisks retums;
- dzelži (irons) - paredzēti vidēji tāliem un tuviem sitieniem;
- puteri (putters) - paredzēti ripināšanai uz grīna vai tā tuvumā;
- hibrīdi (hybrids) - relatīvi jauna nūju kategorija, kas apvieno vudu un dzelžu īpašības.
- Vudi un dzelži tiek numurēti no 1. (tālākiem) līdz 9. (tuvākiem sitieniem); turklāt vēl ir dzelži PW (pitching wedge) - īsiem sitieniem, SW (sand wedge) - sitieniem no bunkuriem, kas atrodas pie grīna, kā arī citiem īsiem sitieniem.

## Biežāk lietojamās nūjas ir:

- draiveris
- vudi 1, 3, 5
- dzelži 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, PW, SW
- puteris

Ar katru nūju sasniedzamā sitiena distance, protams, ir atkarīga no paša spēlētāja iemaņām, taču vienkāršoti pamatdoma ir tāda, ka izpildot sitienu dažādos attālumos, golferis izvēlas attiecīgo nūju, bet

sitienu veic ar vienu un to pašu vēzienu un spēku. Iesācējiem derētu ievērot, ka vieglāk izpildāmi ir sitienu ar īsākām nūjām (piemēram 7. un 8. dzelzi).

Bumbiņas pilna raunda izspēlei vajadzētu ņemt līdzi pietiekošā daudzumā, ņemot vērā, ka dažas varētu pazust ūdens šķēršļos, mežā vai dziļajā zālē.

Bumbiņu paliktņi (T-kociņi) paredzēti lietošanai izsitienu (starta) vietās. Tie var būt izgatavoti no dažāda materiāla (plastmasa, koks, gumija utt.) un tiem var būt dažāda konfigurācija. Vēlams lietot koka T-kociņus, kuru atlūzas vēlāk vidē dabiskā veidā sadalās.

Katram spēlētājam obligāti jābūt līdzi grīna dakšiņai, ar ko pielabot grīnu virsmu bumbiņu kritienu vietās. Bez dakšiņas spēlētājs riskē netikt golfa laukumā.

Apģērbam dažādos laukumos var tikt izvirzītas dažādas prasības. Taču golfam nepiemērots apģērbs ir:

- T-krekli,
- bermudu šorti,
- treniņbikses,
- apavi uz augstiem papēžiem.

Nav ieteicams izvēlēties spēlei džinsu apģērbu, it īpaši zilā krāsā (denim). Nepiemērotā apģērbā jūs spēles laukumā nelaidīs.

Izvēlieties ērtu apģērbu, kas ļauj ķermenim brīvi kustēties gan tālo, gan tuvo sitienu laikā.

Laukumā var noderēt arī citi priekšmeti: golfa cimdi, lietussargs, divielis bumbiņu un nūju tīrīšanai, rezultātu kartes turētājs un daudz kas cits.

## Biežāk lietotie termini golfā

**Tee time** - rezervētais spēles laika sākums.

**Tīboks (tee box)** – golfa laukuma bedrītes izsitienu vieta. No šīs vietas sākas katras bedrītes izspēle.

**Tee kociņš** - speciāli veidots koka vai plastmasas kociņš uz kura uzliek bumbiņu, kad tiek izdarīts pirmais sitiens no tīboks vietas.

**Fore** - brīdinājuma izsauciens laukumā, kad pastāv iespēja, ka uzsistā bumbiņa var trāpīt citam spēlētājam.

**Auts** - zona, kas atzīmēta ar baltiem mietiņiem. Izsitot bumbiņu autā spēlētājs saņem 1 soda punktu un turpina spēli no iepriekšējās izsitienu vietas.

**Bedrīte** - golfa laukumos parasti ir 18 bedrītes (mēdz būt 9). Bedrītes sastāv no - izsitienu vietas, spēles laukuma, ripināšanas laukuma.

**Bumbiņas Marķieris** - monēta vai speciāli veidots neliels, plāns priekšmets, ar kuru atzīmē bumbiņas atrašanās vietu pirms to paceļ. Visbiežāk izmanto uz grīna.

**Bunkurs** - speciāli izveidots, ar smiltīm piebērts šķērslis, lai apgrūtinātu spēli, parasti izvietots ap ripināšanas grīnu.

**Divots** - zāles velēna, kas pēc sitienu tiek atrauta no zāles. Etiķete prasa, lai šo velēnu atliktu atpakaļ un uzmītu ar kāju, lai ātrāk ataugtu sabojātā vieta.

**Driving range** - treniņu laukums.

**Dropēt** - ar roku nomest bumbiņu, ceļa augstumā. Parasti pielieto, kad bumbiņa iesista soda zonā, remonta zonā, atzīta par pazudušu, vai iesista ūdenī.

**Feirvejs (fairway)** - bedrītes zona starp izsitienu vietu un grīnu, zāle šeit parasti būs nopļauta.

**Rafs** - zona ap feirveju, šeit zāle būs garāka.

**Grīns (green)** - zāles laukums ap golfa bedrīti, kur zāle ir īpaši kopta un īsa, šeit atļauts tikai ripināt bumbiņu ar speciālu nūju - puteri.

**Handikaps (HCP)** - punktu sistēma, kas raksturo golfa spēlētāja meistarību un kvalitāti. Iesācējiem tiek piemērots HCP 54. Ļoti labiem spēlētājiem handikaps tuvojas nullei. Jo zemāks handikaps, jo labāks spēlētājs.

**Kedijs (caddie)** - persona, kas palīdz golfa spēlētājam laukumā nest golfa nūju somu un drīkst dot padomus par spēli.

**Maršals** – persona, kas laukumā rūpējas par spēles kārtību un seko, lai spēlētāji ievērotu noteikumus.

**Provizoriskā bumbiņa (provisional ball)** – ja spēlētājs pēc sitienu izdarīšanas nav pārliecināts, ka viņam izdosies atrast bumbiņu, viņš no tās pašas vietas izdara atkārtotu sitienu, pirms tam paziņojot, ka izspēlē provizorisko bumbiņu. Ja pirmā bumbiņa tiek atrasta, provizoriskā bumbiņa vairs spēlē nepiedalās. Pirmā uzsistā bumbiņa jāiet meklēt ir OBLIGĀTI.

**Soda zoda (Penalty area)** - spēles zona laukumā, kas atzīmēta ar dzelteniem, sarkaniem vai baltiem mietiņiem.

**3** - 3 minūtes drīkst meklēt pazudušu bumbiņu.

**14** - maksimālais nūju skaits spēles laikā.

**Par** - nepieciešamais sitienu skaits, lai izspēlētu konkrēto bedrīti. Iedalās PAR 3, PAR 4, PAR 5 bedrītes.

**Hole in One** – apzīmē situāciju, kad no izsitienu vietas ar pirmo sitienu bumbiņa iesista bedrītē.

**Īgls (eagle)** - apzīmē situāciju, kad bedrīte izspēlēta ar diviem sitieniem mazāk, nekā nosaka konkrētās bedrītes PAR.

**Birdie** - apzīmē situāciju, kad bedrīte izspēlēta ar vienu sitienu mazāk, nekā nosaka konkrētais bedrītes PAR.

**Bogie** - apzīmē situāciju, kad bedrīte izspēlēta ar vienu sitienu vairāk, nekā nosaka konkrētās bedrītes PAR.

**Draiveris (driver)** - nūja, kas paredzēta pirmajiem sitieniem, garākā nūja somā.

**Dzelži(iron)** - nūja, kas paredzēta vidēji tāliem sitieniem.

**Puteris** - nūja, kas paredzēta lietošanai uz grīna vai tuvumā tam.

**Sarkanie mietiņi** - apzīmē zonu, kas ir ūdenstilpne.

**Zilie mietiņi** - apzīmē remonta zonas, pagaidu ūdens vietas(peļķes).

**Dzeltenie mietiņi** - apzīmē zonu, kas ir ūdenstilpne (ūdenšķēslis).

**Baltie mietiņi** - apzīmē soda zonu - laukuma robežas zonas - auts.