

Women on Boards

@womenonboardspoland

Akademia Golfa

Kontakt do Organizatora: Kamila Król Akademia Women on Boards biuro@womenonboards.pl, tel. 888 770 651

Kontakt do Trenera: Grzegorz Zieliński
g.zielinskijr@gmail.com | tel. 698 848 091

Podmiot szkoleniowy EASY GOLF, Bulwar Flotylli Pińskiej 1C,
00-468 Warszawa, Polska

Miejsca parkingowe są dostępne na miejscu

Karty



Co to jest Zielona Karta Golfowa?

Zielona Karta Golfowa (Green Card) to podstawowy certyfikat potwierdzający, że gracz zna:

- podstawowe zasady gry w golfa (reguły i etykietę),
- podstawy bezpieczeństwa na polu golfowym,
- podstawowe umiejętności praktyczne (np. full swing, chip, putt),
- zasady poruszania się po polu golfowym i utrzymania tempa gry.

W praktyce:

- To „prawo jazdy do golfa” – dokument wymagany na większości pól golfowych.
- Umożliwia samodzielną grę na polu (często w Polsce i Europie).
- Uzyskuje się ją po kursie i egzaminie (teoria + praktyka).
- Nie jest jeszcze oficjalnym handicapem – to poziom „wejściowy”.

Co to jest karta HCP (handicap)?

HCP (handicap golfowy) to liczbowy wskaźnik poziomu gry golfisty, który pokazuje jego potencjalny wynik względem par pola.

Jak to działa:

- Im niższy handicap, tym lepszy gracz.
- Początkujący gracz ma zwykle HCP ok. 36 (lub wyższy w niektórych systemach).
- Profesjonalni gracze mają HCP bliskie 0 lub nawet minusowe.

Do czego służy HCP:

- Umożliwia wyrównaną rywalizację między graczami o różnym poziomie.
- Pozwala obliczać wyniki netto w turniejach (czyli „po odjęciu handicapu”).
- Jest podstawą systemu sportowego w golfie (World Handicap System – WHS).

Przykład:

- Gracz A: HCP 10
- Gracz B: HCP 30

Gracz B otrzymuje „dodatkowe uderzenia” w rozliczeniu, aby gra była równa.

Najważniejsza różnica:

- Zielona Karta = potwierdzenie, że znasz zasady i możesz grać
- HCP = liczbowy wskaźnik Twojego poziomu gry i wyników. Aby prowadzić kartę HCP i brać udział w turniejach, należy zapisać się do dowolnego klubu golfowego. Będąc właścicielem karty HCP otrzymujesz dostęp do aplikacji Polski Golf, w której możesz śledzić swoje wyniki, rywalizację i turnieje

Plan zajęć Akademii Women on Boards

Zjazd 1. 10 maja EASY GOLF

Temat: PODSTAWY GOLFA, teoria i praktyka
8:30 śniadanie
Godz. 9:00-12:00

Temat 1: PODSTAWY GOLFA (teoria i praktyka)

1.1 Wprowadzenie do gry w golfa

- Historia i etykieta golfa
- Cel gry i podstawowa terminologia
- Struktura pola golfowego (tee, fairway, rough, green, hazardy)

1.2 Zasady bezpieczeństwa i etykieta

- Zachowanie ciszy podczas uderzeń
- Bezpieczna odległość od graczy
- Zasada „nie spiesz się, ale nie zwlekaj” (pace of play)
- Ochrona pola (naprawa divotów, pitchmarków)

1.3 Podstawy techniki

- Postawa (stance)
- Chwyt kija (grip)
- Ustawienie piłki
- Podstawowy swing (full swing, chip, putt)

Zjazd 2. 15 maja piątek EASY GOLF

Temat: zajęcia praktyczne (driving range na symulatorze, praktyka korzystania z różnych kijów)
Godz. 18:00-20:00

Temat 2: ZAJĘCIA PRAKTYCZNE - DRIVING RANGE / SYMULATOR

2.1 Trening na driving range lub symulatorze

- Nauka poprawnego uderzenia piłki
- Kontrola kierunku i dystansu
- Praca nad powtarzalnością swingu

2.2 Nauka korzystania z kijów golfowych

Podstawowy sprzęt golfowy:

- Driver (drewno nr 1)
- Fairway woods (np. 3W, 5W)
- Hybrydy (hybrid)
- Irony (żelaza: 3-9)
- Wedge'e:
 - Pitching wedge (PW)
 - Sand wedge (SW)
 - Lob wedge (LW)

• Putter

2.3 Dodatkowy sprzęt:

- Piłki golfowe
- Tee
- Rękawiczka golfowa
- Torba golfowa
- Markery do piłek
- Narzędzie do naprawy greenów (divot tool)

Zjazd 3. 16 maja sobota GOLF KLUB SOBIEŃIE KRÓLEWSKIE

Temat: zajęcia praktyczne na polu golfowym (praktyka na polu golfowym, zasady gry)
Godz. 11:00-15:00
15:00 Wspólny lunch w domku klubowym (we własnym zakresie)

Temat 3: ZAJĘCIA PRAKTYCZNE NA POLU GOLFOWYM

3.1 Gra na polu golfowym

- Rozpoczęcie gry z tee box
- Gra dołka krok po kroku
- Liczenie uderzeń (stroke play)

3.2 Podstawowe zasady dla początkujących

- Graj piłkę tak, jak leży
- Nie poprawiaj warunków bez potrzeby
- Maksymalny czas szukania piłki: 3 minuty
- Zasada „ready golf” (graj, gdy jesteś gotowy)
- Utrzymuj tempo gry
- Naprawiaj ślady po uderzeniach na greenie
- Nie przeszkadzaj innym graczom
- Bezpieczeństwo przede wszystkim (nie graj, jeśli ktoś jest w zasięgu)

3.3 Podstawy reguł gry

- Par, bogey, birdie
- OB (out of bounds)
- Hazardy wodne
- Drop piłki
- Kary (penalty strokes)

Zjazd 4. 17 maja niedziela EASY GOLF powtórzenie i test / egzamin na zieloną kartę

Godz. 14:00-17:00

Temat 4: TEST NA ZIELONĄ KARTĘ

4.1 Egzamin

- Część teoretyczna (reguły i etykieta)
- Część praktyczna (gra na polu)

Informacje



Przykładowe pytania testowe

1. Co oznacza „par” na dołku?

Odpowiedź: Przewidywana liczba uderzeń potrzebna do zakończenia dołka.

2. Ile czasu masz na szukanie piłki?

Odpowiedź: Maksymalnie 3 minuty.

3. Co oznacza „OB”?

Odpowiedź: Out of Bounds – piłka poza granicami pola.

4. Co robisz, gdy piłka jest w bunkrze?

Odpowiedź: Grasz ją tak, jak leży, bez poprawiania podłoża przed uderzeniem.

5. Jak nazywa się kij do puttowania?

Odpowiedź: Putter.

6. Co to jest „birdie”?

Odpowiedź: Wynik o 1 uderzenie lepszy niż par.

7. Czy wolno poprawiać pozycję piłki na fairwayu?

Odpowiedź: Nie, trzeba grać piłkę tak, jak leży.

8. Co to jest „divot”?

Odpowiedź: Fragment darni wyrwany przy uderzeniu piłki.

9. Kiedy stosuje się „drop”?

Odpowiedź: Gdy piłka jest w miejscu, z którego nie można grać zgodnie z regułami (np. hazard, utrata piłki).

10. Co to jest „ready golf”?

Odpowiedź: Zasada, że gra osoba gotowa do uderzenia, a nie zawsze ta najdalej od dołka.

Rekomendowane przez Women on Boards pola golfowe w Polsce:

Sobienie Królewskie Golf & Country Club

📍 Sobienie Szlacheckie 6, 08-443 Sobienie Jeziory (woj. mazowieckie)

- 18-dołkowe pole + infrastruktura treningowa
- jedno z najlepszych pól w centralnej Polsce

Rosa Golf Club

📍 ul. Rolnicza 1, 42-274 Konopiska (śląskie, okolice Częstochowy)

- jedno z największych i najbardziej nowoczesnych pól w Polsce (18 dołków, ok. 90 ha)
- wysokiej klasy infrastruktura treningowa i turniejowa

Sand Valley Golf Resort

📍 Sand Valley 23, 14-400 Pastęk (woj. warmińsko-mazurskie)

- jedno z najwyżżej ocenianych pól w Polsce
- styl „linkowy”, bardzo naturalny teren

Modry Las Golf Club (PGA National Poland)

📍 Choszczno / okolice, woj. zachodniopomorskie

- pole klasy światowej
- bardzo trudne i techniczne
- często w rankingach TOP 3 w Polsce

Kraków Valley Golf & Country Club

📍 Paczółtowiec 328, 32-065 Krzeszowice (woj. małopolskie)

- duże, malownicze pole pod Krakowem
- widoki na góry i wzgórza

Amber Baltic Golf Club

📍 Bałtycka 13, 72-514 Kołczewo (Wyspa Wolin, woj. zachodniopomorskie)

- 18 + 9 dołków
- pole nad morzem, bardzo malownicze

Sierra Golf Resort

📍 Wejherowska 1, 84-200 Pętkowice (Kaszuby, woj. pomorskie)

- nowoczesne, bardzo dobrze utrzymane pole
- popularne wśród zagranicznych graczy

Gradi Golf Club

📍 Brzeźno 1, 55-110 Prusice (dolnośląskie)

- 18-dołkowe pole mistrzowskie + hotel i strefa SPA
- kompleks pałacowy w parku, bardzo dobre warunki treningowe