

# TEST APPROCHE

## **SHORT CHIP ① : 5 balles jouées (3 mètres du bord du green + 9 mètres de green)**

<i>balle dans le trou = 8 points</i>
<i>balle zone 1 = 4 points</i>
<i>balle zone 2 = 2 points</i>

<i>zone 1 = cercle de 2m de diamètre (soit 1m de rayon)</i>
<i>zone 2 = cercle de 4m de diamètre (soit 2m de rayon)</i>

<b>TOTAL PTS</b>

## **LONG CHIP ② : 5 balles jouées (9 mètres du bord du green + 12 mètres de green)**

<i>balle dans le trou = 8 points</i>
<i>balle zone 1 = 4 points</i>
<i>balle zone 2 = 2 points</i>

<i>zone 1 = cercle de 2m de diamètre (soit 1m de rayon)</i>
<i>zone 2 = cercle de 4m de diamètre (soit 2m de rayon)</i>

<b>TOTAL PTS</b>

## **BUNKER ③ : 5 balles jouées (15 mètres et moins + 1/3 bord de green et 2/3 de green)**

<i>balle dans le trou = 8 points</i>
<i>balle zone 1 = 4 points</i>
<i>balle zone 2 = 2 point</i>

<i>zone 1 = cercle de 2m de diamètre (soit 1m de rayon)</i>
<i>zone 2 = cercle de 4m de diamètre (soit 2m de rayon)</i>

<b>TOTAL PTS</b>

## **LOB SHOT ④ : 5 balles jouées (15 mètres et moins + 1/3 bord de green et 2/3 de green)**

<i>balle dans le trou = 8 points</i>
<i>balle zone 1 = 4 points</i>
<i>balle zone 2 = 2 point</i>

<i>zone 1 = cercle de 2m de diamètre (soit 1m de rayon)</i>
<i>zone 2 = cercle de 4m de diamètre (soit 2m de rayon)</i>

<b>TOTAL PTS</b>

## TEST PUTTING (recommandation : Doubler les situations de putting pour gagner du temps)

### **SHORT PUTTS (5): 5 balles jouées (1 mètre du trou) -**

<i>balle dans le trou = 4 points</i>
<i>45 secondes maximum pour effectuer un putt</i>

<b>TOTAL PTS</b>

### **MAKEABLE PUTTS (6): 2 balles jouées à 3m, 2 balles jouées à 4m et 1 balles jouée à 5m du trou (les balles sont jouées en alternant les distances à chaque putt)**

<i>balle dans le trou = 4 points</i>
<i>45 secondes maximum pour effectuer un putt</i>

<b>TOTAL PTS</b>

### **LONG PUTTS (7): 2 balles jouées à 8m, 2 balles jouées à 12m et 1 balles jouée à 16m du trou (les balles sont jouées en alternant les distances à chaque putt)**

<i>balle dans le trou = 4 points</i>
<i>balle zone 1 = 2 points</i>
<i>zone 1 = cercle de 2m de diamètre</i> <i>(soit 1m de rayon)</i>

<b>TOTAL PTS</b>

# TEST WEDGING (PAS PARCOURS)

## **WEDGING 50G et 40F (8): 5 balles jouées (50 mètres du trou pour les garçons et 40 mètres pour les filles)**

*La balle doit être arrêtée dans la zone **ou**  
doit pitcher dans la zone pour être  
comptabilisée*

*balle dans le trou = 8 points  
balle zone 1 = 4 points  
balle zone 2 = 2 points  
hors zone = 0 point*

*zone 1 = cercle de 4 m de diamètre  
(soit 2m de rayon)*

*zone 2 = cercle de 8 m de diamètre  
(4m de rayon)*

TOTAL PTS

# TEST PUISSANCE ET DRIVING

## **DRIVING PRACTICE (9) : 5 balles jouées (Fairways de 30 mètre de largeur)**

Balle comptabilisée si le 1<sup>er</sup> rebond est dans la zone. Mesure de la distance en portée de balle (carry)

### U12 FILLES

#### Points

Entre 60m et 80m de carry = 1 pt  
Entre 80m et 100m de carry = 2 pts  
Entre 100m et 120m de carry = 4 pts  
Plus de 120m de carry = 8 pts

### U12 GARCONS

#### Points

Entre 100m et 120m de carry = 1 pt  
Entre 120m et 140m de carry = 2 pts  
Entre 140m et 160m de carry = 4 pts  
Plus de 160m de carry = 8 pts

### TOTAL PTS

## **LANCER DE MEDECINE-BALL (10) :**

### **2 tentatives**

Debout de face (MB = 1kg)  
(la meilleure performance est retenue)

### U12 FILLES

Entre 2m et 4m = 1 pt  
Entre 4m et 6m = 2 pts  
Entre 6m et 7m = 4 pts  
Plus de 7m = 8 pts

### **2 tentatives**

Debout de face (MB = 2kg)  
(la meilleure performance est retenue)

### U12 GARCONS

Entre 4m et 6m = 1 pt  
Entre 6m et 8m = 2 pts  
Entre 8m et 9m = 4 pts  
Plus de 9m = 8 pts

### TOTAL PTS

### **2 tentatives**

Assis en tailleur de face (MB = 1kg)  
(la meilleure performance est retenue)

### U12 FILLES

Entre 0,5m et 1m = 1 pt  
Entre 1m et 2m = 2 pt  
Entre 2m et 3m = 4 pts  
Plus de 3m = 8 pts

### **2 tentatives**

Assis en tailleur de face (MB = 2kg)  
(la meilleure performance est retenue)

### U12 GARCONS

Entre 1,5m et 2m = 1 pt  
Entre 2m et 3m = 2 pts  
Entre 3m et 4m = 4 pts  
Plus de 4m = 8 pts

### TOTAL PTS