

# TUTTO IL GOLF IN 18 DOMANDE

## 1 È UNO SPORT O SOLO UN GIOCO?

Il golf è uno sport e ha tutte le caratteristiche per esserlo: l'attività fisica, il senso della competizione, le regole da rispettare. È tornato nel 2016 disciplina olimpica.

## 2 IN COSA CONSISTE UNA PARTITA DI GOLF?

Nel mandare la pallina in buca nel minor numero di colpi possibile lungo il percorso di gioco (di 9 o 18 buche).

## 3 PERCHÉ IMPARARE A GIOCARE A GOLF?

Il golf fa bene al corpo e alla mente: allena la coordinazione e l'elasticità muscolare. In più stimola a migliorarsi continuamente, rilassa, aiuta a socializzare (ma volendo, si può praticare anche da soli).

## 4 SI PUÒ COMINCIARE A QUALUNQUE ETÀ?

Dai 6 anni ai 99, qualunque età è ottima per iniziare a giocare a golf: tutti sono i benvenuti!

## 5

## 5 POSSO GIOCARE ANCHE SE NON HO MAI FATTO NESSUNO SPORT?

Certo. Per cominciare ti basta un semplice certificato medico "per attività ludico-motoria" non agonistica e tesserarti alla Federazione Italiana Golf.

## 6

## 6 RICHIEDE TANTO TEMPO A DISPOSIZIONE?

Lo stesso tempo dell'andare in palestra, giocare a tennis o frequentare un qualsiasi circolo sportivo.

## 7

## 7 QUANTE CALORIE FA BRUCIARE?

Giocare a golf fa consumare circa 200 calorie l'ora, ma puoi anche superare le 1000 in 18 buche: niente male per tenersi in forma, no?

## 8

## 8 SI PUÒ GIOCARE ANCHE D'INVERNO O QUANDO PIOVE?

A golf puoi giocare sempre, anche con la pioggia. Dopo tutto è uno sport nato in Scozia, dove il clima non è certo dei più miti.

## 9

## 9 È UNO SPORT MOLTO COSTOSO?

Lo è assai meno di quanto si dica. Per cominciare, ad esempio, non devi avere tutta l'attrezzatura completa. Inoltre puoi sempre contare su uno dei tanti pacchetti promozionali che i circoli o campi pratica (campi di allenamento) di tutta Italia offrono ai neofiti.

### COSA DEVO FARE PER INIZIARE?

La prima cosa è cercare la struttura più vicina a te, sul sito della Federgolf al link: [www.federgolf.it/GolfClub.aspx](http://www.federgolf.it/GolfClub.aspx). Puoi cercare per regione, provincia o anche per nome del circolo o campo pratica, se ne conosci già uno.

10

### E UNA VOLTA INDIVIDUATO IL CIRCOLO O CAMPO PRATICA?

Hai due alternative: puoi diventare socio del circolo o campo pratica e quindi utilizzare anche tutti gli altri servizi che offre, oppure puoi usufruire del "Tesseramento libero" al quale potrai aderire attraverso la struttura da te scelta.

11

### CHE COS'È IL "TESSERAMENTO LIBERO"?

La FIG ha introdotto la possibilità di diventare tesserato senza dover essere necessariamente socio di un circolo: quindi potrai giocare nelle oltre 400 strutture presenti sul territorio, versando solo 75 euro (o 20 euro se hai meno di 18 anni).

12

### CHE VANTAGGI DÀ LA TESSERA FEDERALE?

Il tesserato della Federazione Italiana Golf è coperto da un'assicurazione contro gli infortuni e per la responsabilità civile. Può accedere a tutte le oltre 400 strutture italiane. Inoltre può beneficiare degli sconti a lui riservati dalle aziende partner della FIG.

13

### I CAMPI SONO SOLTANTO FUORI CITTÀ?

Alcuni sono in zone lontane dal traffico centro cittadino, altri sono in città.

14

15

### QUALE ATTREZZATURA SERVE PER COMINCIARE?

Per cominciare non serve comprare nulla. Il maestro penserà a fornirti tutto il necessario: anche il tuo primo "ferro".

16

### COME BISOGNA ESSERE VESTITI?

Uno dei lati positivi del golf è che, per iniziare, hai bisogno solo di scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo.

17

### COSA C'È NELLA SACCA DA GOLF?

Puoi portare con te sino ad un massimo di 14 bastoni. Sarai tu a scegliere i più adatti alle diverse esigenze di gioco tra legni per i colpi più lunghi, ferri per i colpi di avvicinamento e putters per mandare la pallina in buca.

18

### QUANDO SARÒ PRONTO PER LA MIA PRIMA PARTITA?

Ognuno ha i suoi tempi, ma grazie alla tua passione sarai presto sui GREEN!!



fig@federgolf.it - [www.federgolf.it](http://www.federgolf.it)

Tel. 06 3231825

FEDERAZIONE ITALIANA GOLF



## TUTTO IL GOLF IN 18 DOMANDE

COSA DEVI SAPERE PER COMINCIARE A GIOCARE



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF