



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

**MARZO 2024**

**15 Reglas Básicas del Golf - USGA**

**#PanamáEsGolf**



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

## AGENDA – 9 de Marzo



HORA		TEMA	LUGAR	PARTICIPANTES
	8:00am	Llegada y Bienvenida	CGP - Salón Presidente	Juniors, Profesores, Coaches Par y Comité PAR Junior
8:30am	9:30am	Sesión Teórica con Guillermo Neira - 15 reglas que todo golfista debe saber		
9:30am	12:00pm	Sesión Practica con Coaches PAR con enfoque en práctica de ejecución de las 15 reglas y Tiros para Control del Altura de la bola.	CGP - Driving Range	
12:00pm	1:00pm	Almuerzo	Libre	
1:30pm	3:30pm	Torneito 9 hoyos PAR Junior (Voluntario)	CGP - Campo de Golf	Juniors y Coaches

**#PanamáEsGolf**



UNDER ARMOUR



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

BIENVENIDOS



!!!!FUERTE APLAUSO!!!!

NUEVOS INTEGRANTES

PAR JUNIOR:

- DANIEL ATIE
- DANIEL HYLTON
- ERNESTO DURAN
- DIEGO ALFARO
- FRANK MORRICE

!!!!FELICIDADES!!!!

**#PanamáEsGolf**



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**



## FUERTE APLAUSO

PABLO BRENES, JUAN J. RODRIGUEZ, EDUARDO DE LEON Y OSCAR ESPINO

## PANAMA CAMPEON

POR EQUIPO CAT 13-14 AÑOS EN EL CAMPEONATO CENTROAMERICANO 2024



**#PanamáEsGolf**



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

## FUERTE APLAUSO

PABLO BRENES Y MEGUMI NAKADA

**CLASIFICADOS AL JUNIOR OPEN EN KILMARNOCK, ESCOCIA**  
**INVITADOS POR THE R&A Y APAGOLF**



**FELICIDADES PABLO**  
**Ultima Ronda 70 Golpes (-2)**  
**Tee Azul**

**#PanamáEsGolf**



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

## FUERTE APLAUSO

SAMUEL DURAN

**CAMPEON PANAMA INVITATIONAL 2024**

**BOYS 15 – 18 AÑOS**



**#PanamáEsGolf**



**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

## 15 Reglas Básicas del USGA

Por: Guillermo Neira

**#PanamáEsGolf**

## 15 REGLAS BASICAS DEL USGA

### BOLA MOVIDA

#### 1 Bola Movida Durante la Búsqueda

- Si mueves la bola de cualquier jugador mientras la buscas (incluso la tuya), **no hay penalidad, solo recoloca la bola.**



#### 2 Bola Movida en el Green

- Si accidentalmente mueves la bola de cualquier jugador en el green (incluso la tuya) **no hay penalidad, solo recoloca la bola.**
- Una vez que levantaste y recolocaste tu tu bola en el green, **tu bola es dueña de ese lugar.** Si después se mueve, siempre la vas a recolocar sin importar qué fue lo que causó el movimiento, incluyendo viento o gravedad.



### GREEN

#### 3 Reparando Daños

- **Puedes reparar casi cualquier daño** en el green, incluyendo:

- Marcas de spikes
- Daños de animales
- Cualquier daño de una persona o una bola



#### 4 Tocando la Línea de juego

- **Tienes permitido tocar tu línea de juego** por cualquier razón (incluyendo en el green).



#### 5 Astabandera

- Si tu bola le pega al astabandera desatendida en el hoyo, **no hay penalidad.**



### BUNKERS Y ÁREAS DE PENALIDAD

#### 6 Restricciones en Bunkers más relajadas

- **Puedes tocar o mover** impedimentos sueltos en un bunker, pero ten cuidado de no mover tu bola al hacerlo o tendrás un golpe de penalidad.
- **No puedes tocar** arena con tu palo al lado de tu bola o durante el backswing para tu golpe.
- **No puedes tocar** tampoco arena para probar la condición en cualquier lugar del bunker o al hacer un swing de práctica.



#### 7 Acciones Permitidas en Áreas de Penalidad

- **Se te permite:**

- Apoyar tu palo de golf
- Hacer swings de práctica
- Tomar alivio de área de penalidad
- Tocar agua
- Remover impedimentos sueltos





# PAR

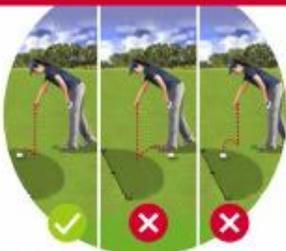
Programa de Alto Rendimiento  
JUNIOR



#PanamáEsGolf

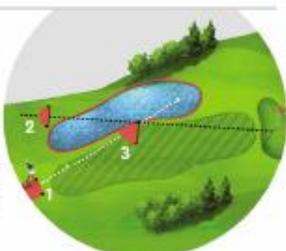
## TOMANDO ALIVIO

### 8 Dropeando y Midiendo el Área de Alivio



- Dropea tu bola **desde la altura de la rodilla** para que caiga y quede en reposo en el área de alivio.
- Tu área de alivio **es de la longitud de un palo o la de dos**, medida desde el punto de referencia (basado en la Regla bajo la que estás tomando alivio).
- Mide la longitud de un palo o palos **usando el palo más largo** que traigas en tu bolsa, que no sea el putter.

### 9 Alivio de Área de Penalidad



- Por un golpe de penalidad tienes **dos** opciones de alivio de área de penalidad amarilla y **tres** opciones de alivio de área de penalidad roja.
  - 1 **Golpe y Distancia (roja o amarilla)**  
Juega desde el área de alivio basada en el lugar donde realizaste tu golpe anterior.
  - 2 **En Línea Hacia Atrás (roja o amarilla)**  
Dropea una bola dentro de la longitud de un palo a cualquier lado de una línea recta desde el hoyo pasando a través del punto donde tu bola cruzó por última vez el margen del área de penalidad, yendo hacia atrás todo lo que quieras.
  - 3 **Alivio Lateral (solo roja)**  
Dropea una bola dentro de un área de alivio de la longitud de dos palos medida desde donde tu bola cruzó por última vez el margen del área de penalidad, y no más cerca del hoyo que ese punto.

### 10 Se Permite Cambiar Bolas al Tomar Alivio



- Puedes usar **tu bola original** u **otra bola** cuando tomas alivio sin penalidad o con penalidad.

## JUGANDO UNA BOLA

### 11 Desvíos Accidentales



- **No hay penalidad** si tu bola en movimiento es accidentalmente desviada, incluyendo por:
  - Ti
  - Tu equipo
  - Tu compañero
  - Tu caddie
  - Un doble golpe
- Generalmente, tu bola se jugará desde **donde queda en reposo**.



### 12 Tiempo para la Búsqueda



- Tienes **tres minutos** para encontrar tu bola antes de que esté perdida.

### 13 Ayuda para Alinearse



- Tu caddie o compañero **no tiene permitido** pararse o cerca de una línea atrás de tu bola mientras tomas tu stance y hasta que ejecutes tu golpe.
- Si empiezas a tomar tu stance con tu caddie o compañero detrás de tu bola, te puedes **quitar y empezar nuevamente** sin penalidad.

## EQUIPO

### 14 Palo Dañado



- **No puedes reemplazar** un palo que dañaste durante la ronda.
- Verifica **si el Modelo de Regla Local G-9 está en efecto**, lo cual te permitirá reemplazar un palo roto o dañado significativamente.

### 15 Libros de Yardas



- Hay **límites en el tamaño y escala** de los materiales para leer los greens que se permiten usar.
- Esto **aplica a todos los materiales**, incluyendo los libros de yardas, pero solo cuando los usas para leer el green cuando estás jugando desde el ahí, o cuando vas a usar un putter desde otro lugar.
- Si tienes alguna pregunta, debes **preguntar al Comité** antes de iniciar tu ronda.



### La App de Reglas de Golf de la USGA

Disponble GRATIS en inglés y en español para dispositivos iOS y Android



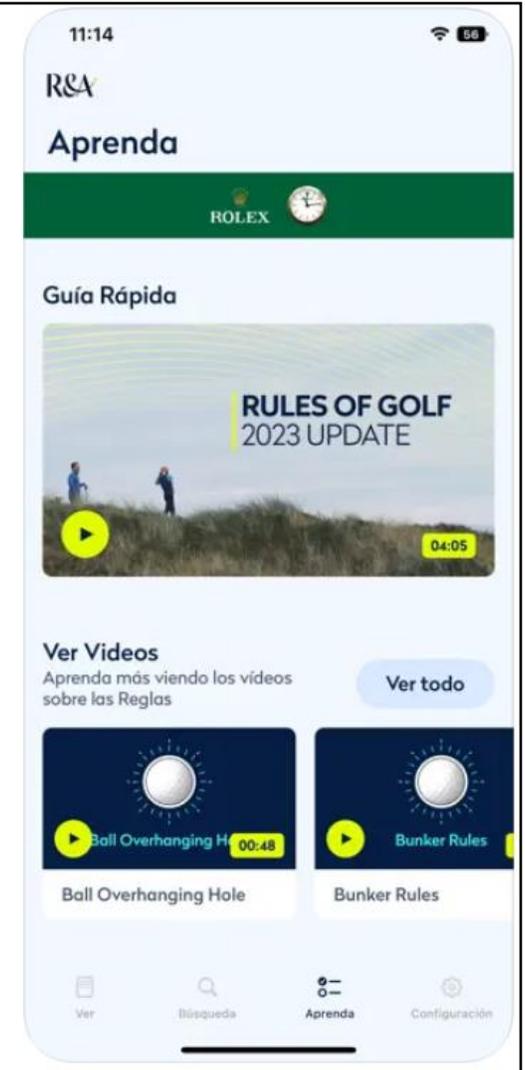
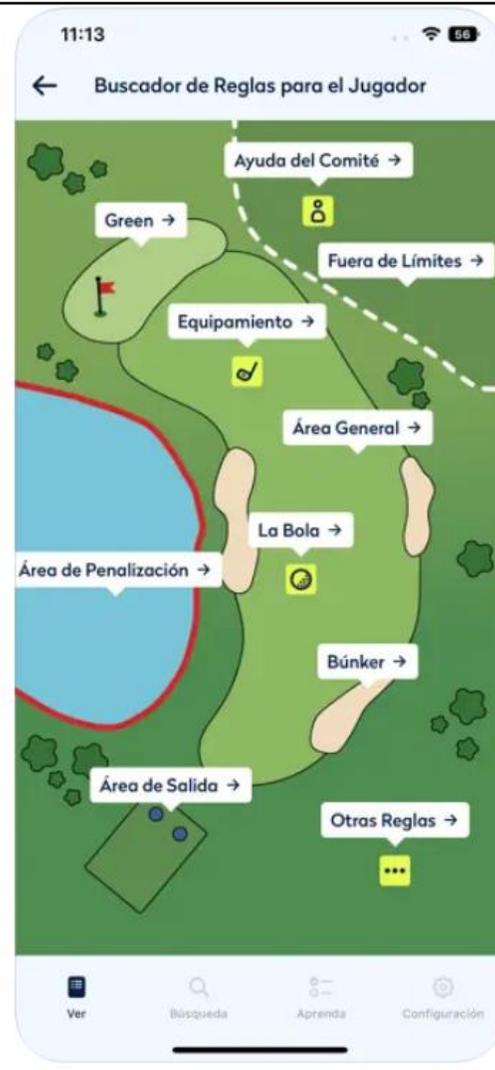
Pide tu copia de las Reglas de Golf, Edición para el jugador a [www.fmg.org.mx](http://www.fmg.org.mx) o a [usgpublications.com](http://usgpublications.com)





#PanamáEsGolf

# APP PARA DESCARGAR





**PAR**  
Programa de Alto Rendimiento  
**JUNIOR**

**MUCHAS GRACIAS !!!!!**

**#PanamáEsGolf**