



ACADEMIA DE GOLFE

FAQ - Perguntas frequentes

1. A partir de que idade é possível frequentar a Academia?

A Academia destina-se a jovens dos **4 aos 24 anos**, com programas adaptados às diferentes idades e níveis de experiência.

2. Como funciona a aula experimental gratuita?

A Academia disponibiliza uma **aula experimental gratuita**, permitindo ao aluno ter um primeiro contacto com o golfe e conhecer a dinâmica das aulas.

A aula experimental decorre, juntamente com o **grupo de Iniciados**, e inclui todo o material técnico necessário, como tacos e bolas.

Recomendamos a **marcação prévia da aula** (E: academia@palheiroestate.com), uma vez que, em alguns fins de semana, o horário habitual poderá ser alterado devido à realização de competições ou outras atividades da Academia.

3. É necessário equipamento próprio?

Não. A Academia disponibiliza **todo o material técnico necessário** para as aulas, incluindo tacos, bolas, saco de golfe, entre outros equipamentos.

No momento da inscrição, cada aluno recebe também **um polo e um boné da Academia**, que poderá utilizar durante as aulas e atividades.

Para a prática, deverá apenas trazer **calçado desportivo ou sapatos de golfe** e vestuário desportivo adequado, como calças, calções ou camisolas.

Por razões de conforto, segurança e adequação à prática desportiva, **não é permitido o uso de jeans, chinelos ou calções de banho**.

4. Quanto tempo duram as aulas de grupo aos sábados?

A duração das aulas varia de acordo com o nível do atleta:

- **Iniciados:** 1 hora;
- **Pré-competição e Competição:** 1h30;

As aulas de grupo seguem um **planeamento técnico ao longo da época desportiva**, trabalhando diferentes áreas do jogo, como o jogo longo, jogo curto, putting, regras e prática em campo.

Ao longo da época, poderão também ser realizadas **sessões de jogo adaptado**, especialmente como preparação para competições.

5. Quando funcionam as aulas/treinos durante a semana?

As aulas decorrem de segunda a sexta-feira, de acordo com a disponibilidade dos treinadores/professores e a rotina de cada atleta.

Existe flexibilidade na escolha do horário, permitindo que os atletas se organizem de acordo com os seus compromissos escolares e pessoais. No entanto, é importante que exista comunicação prévia com o treinador, de forma a confirmar a presença e permitir uma adequada organização das sessões.

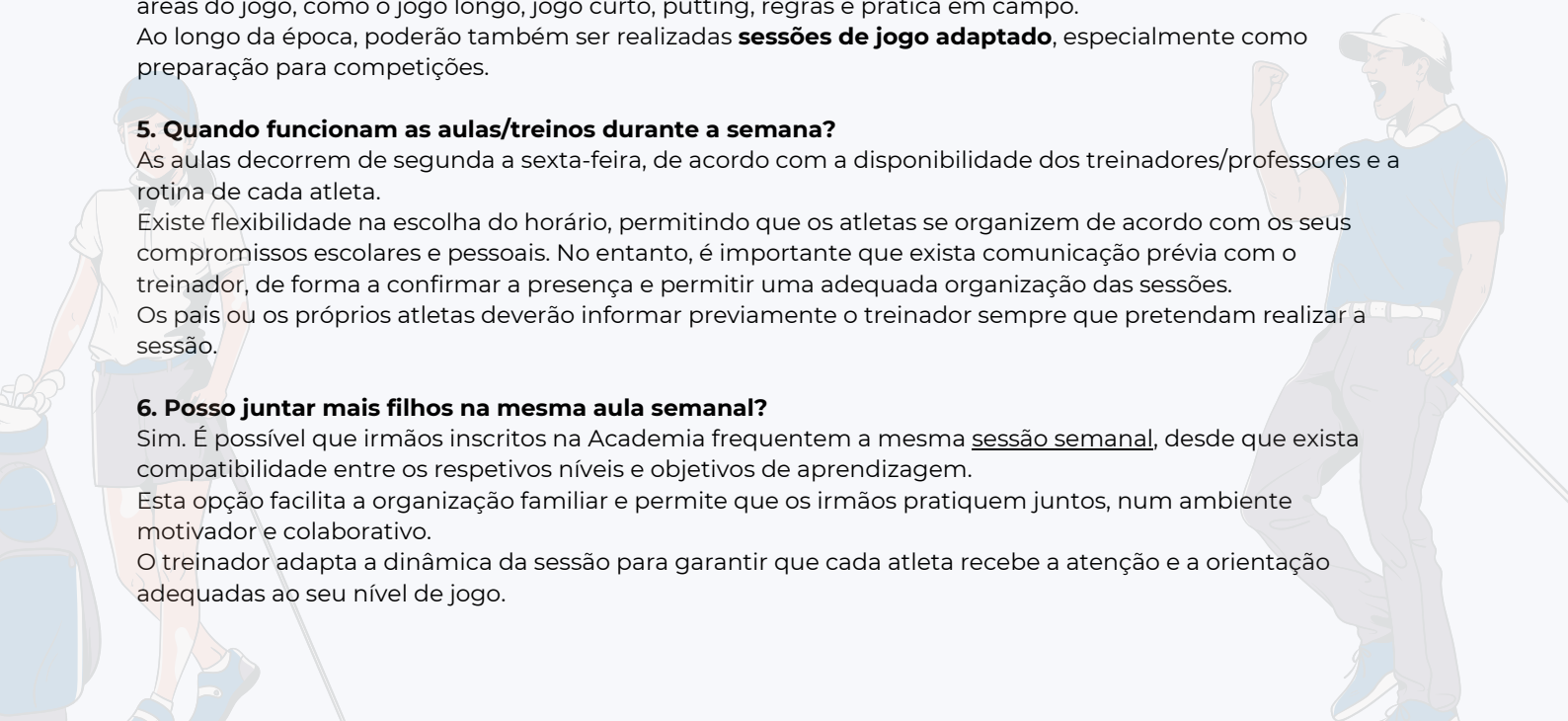
Os pais ou os próprios atletas deverão informar previamente o treinador sempre que pretendam realizar a sessão.

6. Posso juntar mais filhos na mesma aula semanal?

Sim. É possível que irmãos inscritos na Academia frequentem a mesma sessão semanal, desde que exista compatibilidade entre os respetivos níveis e objetivos de aprendizagem.

Esta opção facilita a organização familiar e permite que os irmãos pratiquem juntos, num ambiente motivador e colaborativo.

O treinador adapta a dinâmica da sessão para garantir que cada atleta recebe a atenção e a orientação adequadas ao seu nível de jogo.





ACADEMIA DE GOLFE

FAQ - Perguntas frequentes

7. O que é a quota FPG e o seguro desportivo?

A **Federação Portuguesa de Golfe (FPG)** é a entidade responsável pela organização e regulamentação da modalidade em Portugal.

A inscrição federativa é necessária para os atletas que pretendam participar em competições oficiais, estando associada às condições federativas e de seguro aplicáveis à prática do golfe.

O seguro desportivo destina-se a proporcionar proteção aos atletas relativamente a acidentes decorrentes da prática desportiva, de acordo com as respetivas condições e coberturas.

8. Quanto tempo dura uma volta ou um jogo de golfe?

- **18 buracos (competição):** aproximadamente 4h15 a 5h.
- **9 buracos (pré-competição):** aproximadamente 2h a 2h45.
- **Chip & Putt · 3 buracos (iniciados):** até 1 hora, adaptado ao ritmo de aprendizagem.

9. O que é o Handicap (HCP)?

O **Handicap (HCP)** é um sistema utilizado no golfe para representar o nível de jogo de um praticante e permitir que jogadores com diferentes níveis de capacidade possam competir de forma mais equilibrada. De forma simples, **quanto mais baixo for o Handicap, maior é o nível de jogo do atleta.**

O Handicap é calculado de acordo com as regras do **World Handicap System (WHS)** e é atualizado com base nos resultados válidos do jogador.

10. Quanto tempo demora a obter Handicap (HCP)?

Não existe um prazo fixo para a obtenção do Handicap. O processo depende de vários fatores, nomeadamente da **evolução técnica do atleta, experiência em campo, conhecimento e aplicação das regras e obtenção de resultados válidos.**

Cada atleta tem o seu próprio ritmo de aprendizagem. O treinador acompanha este processo e orienta o jogador ao longo das diferentes etapas, de acordo com a sua evolução.

11. Qual é o valor da mensalidade e o que inclui?

Os valores da mensalidade variam de acordo com o **nível em que o atleta se encontra: Iniciados, Pré-competição ou Competição.**

A Academia disponibiliza todo o equipamento técnico necessário para a realização das aulas.

12. Como posso inscrever-me na Academia?

A inscrição pode ser efetuada diretamente através [do site da Academia](#) ou do respetivo [formulário de inscrição](#).

Recomendamos que, antes de formalizar a inscrição, o aluno participe numa aula experimental gratuita, permitindo-lhe conhecer a modalidade, os treinadores e a dinâmica da Academia.

13. Depois da inscrição, como é feita a organização das aulas?

Após a inscrição, o atleta é integrado no grupo correspondente ao seu nível de desenvolvimento e experiência.

A Academia acompanha a evolução de cada atleta ao longo da época, podendo ajustar o seu nível ou grupo sempre que o seu desenvolvimento técnico e desportivo o justifique.

A comunicação entre a Academia, os treinadores, os atletas e os pais é fundamental para garantir uma boa organização das sessões e acompanhar de perto a evolução de cada jovem.