

REGLAS BÁSICAS DEL GOLF PARA EMPEZAR A JUGAR

Las reglas básicas del golf que necesitas el primer día: salida, penalizaciones, orden de juego y el green. Sin solemnidad, para empezar a jugar.



Las **reglas básicas del golf** que necesitas el primer día caben en una servilleta: juegas la bola donde cae, cuentas todos tus golpes con honestidad, y cuando la cosa se tuerce (agua, fuera de límites, una bola perdida) sumas un golpe de penalización y sigues. El resto son matices. El reglamento oficial tiene decenas de reglas, pero para salir a un campo por primera vez y disfrutar te sobra con un puñado. En La Roca Golf, a 30 minutos de Barcelona, casi nadie empieza sabiéndose el reglamento: se aprende jugando, y así es como tiene que ser.

Esta guía te cuenta lo esencial sin solemnidad: qué reglas se aplican de verdad en tu primera ronda, cuáles puedes olvidar de momento y por qué ninguna te va a estropear el día.

Lo esencial en 20 segundos:

- **La idea madre:** juega la bola tal como esté y cuenta cada golpe, también los malos
- **Penalizaciones:** agua, fuera de límites o bola perdida suman golpes, no te expulsan del hoyo
- **Orden:** sale primero quien esté más lejos del hoyo; en el tee, quien ganó el hoyo anterior
- **Reglas contra etiqueta:** las reglas son la normativa (esto); la etiqueta es el comportamiento (silencio, ritmo, cuidar el campo), y es otro tema

La regla que resume casi todas las reglas básicas del golf: juega la bola donde está

Si te quedas con una sola idea, que sea esta: en golf **juegas la bola tal y como quedó**, sin tocarla, sin mejorarla, sin moverla a un sitio más cómodo. Cae en un hoyo de pisada, en una cuesta incómoda o detrás de un árbol: se juega desde ahí. Esa es la esencia del juego y de la que cuelgan casi todas las demás reglas.

Hay excepciones razonables (zonas en reparación, un camino de cemento, agua embalsada donde no debería), pero de entrada asume que **la bola se juega donde reposa**. La segunda idea que sostiene el juego es igual de simple: **cuentas todos los golpes**, incluidos los que fallas, los que se van al agua y los que te avergüenzan. El golf es un deporte que se arbitra a sí mismo, y esa honestidad es, para muchos, lo mejor que tiene.

Si aún no has dado tu primer golpe en un campo y estás en la fase de **empezar a jugar al golf**, quédate con estas dos: jugar la bola donde está y contar de verdad. Con eso ya juegas bien.

Cómo empieza cada hoyo: el tee de salida



Cada hoyo arranca en el tee de salida, y ahí hay una de las **pocas reglas básicas del golf que conviene tener claras desde el minuto uno**: tu primer golpe se juega desde dentro del área marcada por los dos marcadores (las bolas, bloques o piquetas de color que ves en el suelo). Puedes colocar la bola sobre un tee (el clavito de plástico o madera) solo en ese primer golpe, y solo ahí.

No tienes que golpear pegado a los marcadores: dispones de dos largos de palo hacia atrás para elegir tu sitio. Y si por nervios golpeas desde delante de la línea, en una ronda amistosa nadie te va a llevar preso, pero conviene saber que en competición eso tiene penalización. Para tu primera vez, la regla útil es más sencilla: **entre las marcas y sobre un tee, el resto ya es jugar**.

Qué pasa cuando la bola se mete en un lío

Aquí es donde los principiantes se agobian de más. La verdad tranquilizadora es que **las penalizaciones no te echan del hoyo: solo te cuestan un golpe** y te dejan seguir jugando. Estos son los tres líos habituales de una primera ronda:

La bola al agua. Si tu bola acaba en un lago o arroyo (en La Roca hay varios, con su fauna incluida), sumas **un golpe de penalización** y vuelves a jugar desde un punto permitido, sin meterte en el agua a rescatarla. El procedimiento se llama drop: dejas caer la bola a la altura de la rodilla dentro de la zona de alivio que permite la regla. No es un drama: es golf.

Fuera de límites. Las estacas blancas marcan el borde del campo. Si la bola sale de ahí, la norma clásica es repetir el golpe desde donde jugaste, sumando penalización. En una ronda de aprendizaje,

muchos simplemente dejan caer otra bola cerca y siguen para no frenar al grupo (costumbre de aprendizaje, no regla oficial): pregunta a tu profesor cómo lo hacéis ese día.

Bola perdida. Dispones de un rato corto para buscarla (tres minutos en las reglas oficiales). Si no aparece, se trata como una bola fuera de límites. Consejo de veterano: juega una bola provisional antes de ir a buscar, y te ahorras el paseo de vuelta.

La bola en un bunker de arena, en cambio, **no es una penalización**: es un obstáculo normal y se juega desde dentro. La única regla que sí duele saltarse es que **no puedes apoyar el palo en la arena antes de golpear**.



El orden de juego y el green

Dos costumbres que son medio regla, medio sentido común, y que hacen que la ronda fluya:

- **Quién juega primero:** en el recorrido, **golpea quien tiene la bola más lejos del hoyo**. En el tee de salida de cada hoyo nuevo, empieza quien hizo menos golpes en el anterior. En una ronda de aprendizaje esto se relaja mucho, pero conocerlo evita el baile de "¿voy yo o vas tú?".
- **En el green:** cuando llegas a la superficie de putt, sí puedes **marcar tu bola** (con una moneda o marca detrás), levantarla, limpiarla y volver a colocarla en el mismo sitio. Es la gran excepción a "juega la bola donde está", y existe para que las bolas no se estorben. La bandera puedes dejarla puesta o quitarla, como prefieras.

En el green también entra en juego el concepto que más se pregunta cuando alguien empieza en serio, el **hándicap**: el número que te permite competir de igual a igual con jugadores de otro nivel. No lo necesitas para tu primera ronda, pero llegará solo cuando quieras.

Reglas no es lo mismo que etiqueta

Conviene no confundir dos cosas que suenan parecido. Las **reglas** son la normativa del juego (lo que acabas de leer): qué cuenta como golpe, cómo se penaliza, dónde se empieza. La **etiqueta** es el comportamiento: guardar silencio cuando otro golpea, reparar tus marcas en el green, no perder el ritmo, rastrillar el bunker al salir. Son cosas distintas, y la etiqueta tiene su propio artículo.

Para tu primera ronda quédate con esta síntesis de etiqueta en una frase: **ve con ritmo, cuida el campo y respeta el turno de los demás**. Con eso encajarás en cualquier grupo, aunque falles todos los golpes.

Si quieres asentar estas bases con alguien que te guíe, un **curso de iniciación al golf** las convierte en músculo en unas pocas sesiones, mucho antes que leyendo reglamentos.

Preguntas frecuentes sobre las reglas básicas del golf

¿Cuántas reglas tiene el golf en realidad?

El reglamento oficial de la R&A y la USGA organiza el juego en 25 reglas (edición vigente desde 2023), con muchos apartados. Pero para empezar a jugar no necesitas estudiarlas: con jugar la bola donde cae, contar todos los golpes y saber que el agua o el fuera de límites suman un golpe, tienes de sobra. El resto se aprende sobre la marcha. Puedes consultar el reglamento completo en la web de la **R&A**.

¿Qué pasa si mi bola cae al agua?

Sumas un golpe de penalización y vuelves a poner otra bola en un punto permitido, sin entrar a rescatarla. No pierdes el hoyo ni quedas eliminado: solo te cuesta ese golpe de más. Es una de las situaciones más habituales en una primera ronda y no tiene ningún misterio.

¿Puedo tocar la bola durante el juego?

Como norma general, no: se juega donde reposa. La gran excepción es el green, donde sí puedes marcarla, levantarla, limpiarla y volver a dejarla en el mismo sitio. Fuera del green, mover la bola para mejorar tu posición es una penalización.

¿Necesito saberme las reglas antes de mi primera clase?

No. En un **bautismo de golf** o una primera clase, el profesor te va contando lo que necesitas justo cuando lo necesitas. Nadie aprende golf leyendo el reglamento de cabo a rabo: se aprende dando golpes y preguntando dudas sobre la marcha.

¿Las reglas son distintas para principiantes?

Las reglas oficiales son las mismas para todos, pero en una ronda de aprendizaje se aplican con flexibilidad para que disfrutes y no frenes al grupo: dejar caer otra bola cerca en vez de repetir un golpe, no cronometrar la búsqueda al segundo, o darte por bueno un putt muy corto. En competición, en cambio, se aplican al pie de la letra.

Empieza a jugar y las reglas vendrán solas

Nadie recuerda las reglas de su primera ronda por haberlas memorizado: las recuerda por haberlas vivido, bola al agua incluida. El golf se entiende jugando, y las cuatro ideas de esta guía (juega la bola donde está, cuenta todos los golpes, las penalizaciones suman sin echarte, y respeta el turno) son todo lo que necesitas para pisar un campo sin miedo.

¿Quieres dar el paso y jugar tu primera ronda en La Roca Golf? Consulta opciones para empezar en [la página de servicios y tarifas](#) o pregunta directamente en el club: te ayudamos a elegir tu primera vez sin complicaciones.

Escrito por el equipo de La Roca Golf.