

HVIT



PIL

KURSPLAN FOR UTMERKELSEN HVIT PIL

SKYTERESULTAT:

Skyteavstand: 10 meter
Minimum poengkrav: 115 poeng

FERDIGHET - din skyteteknikk skal inneholde følgende momenter:

- Fotstilling, holdning:** For den som ikke har mottatt noen Fjærer, se kapitlet om skyteteknikk for Rød Fjær.
- Pilpålegging, sikker og riktig:** For den som ikke har mottatt noen Fjærer, se kapitlet om skyteteknikk for Rød Fjær.
- Kroppstilling, før- / fullt-oppdrag:** For den som ikke har mottatt noen Fjærer, se Gul Fjær.
- Kroppstilling, (slutten på oppdraget):** For den som ikke har mottatt noen Fjærer, se Gul Fjær.

Selve bueløftet:

● **Målsetting:**

Utfør foreløpige bevegelser med så lite unødig bevegelse som mulig. Denne første posisjoneringen må tillate og skape forutsetninger for et effektivt opptrekk.

● **Handling:**

Synkronisert løfting av begge hender, rettet mot målet. Helt til begge hendene befinner seg i høyde med nesen.

Gjennom hele bueløft prosedyren skal:

- Skulderen på buesiden være så lav som mulig.
- Overkroppen holdes så lav som mulig.
- Pilen hele tiden være rettet mot eller nedenfor målet.
- Ryggen og hodet holdes rett og rak.
- Bekkenet holdes i den vinkelen man har valgt.

Når bue-løftingen nærmer seg sluttposisjon:

- Begge hendene være i samme høyde
- Pilen være parallell med bakken



Ved sluttposisjonen av bueløftet:

- Pilen skal være i nese/øye høyde.
- Streng-skulderen skal være lavere enn pilskafet.
- Streng-håndens håndledd skal være i linje med underarmen.
- En lett helling av brystregionen mot streng-foten er akseptabelt, men en helt rett kropp er anbefalt.

● **Begrunnelse:**

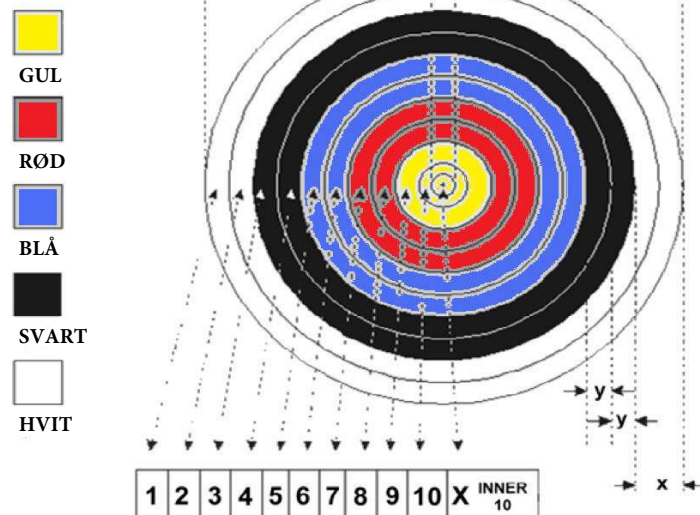
Forenklete bevegelser er lette å repetere. Det gir en sikker og god for-posisjonering til selve draget, selv om en pil sklir ut av fingrene dine i det du skal feste den på strengen. Elementene som allerede er på plass forstyrres omtrent ikke og gjennomføringen av skuddet går som en lek. Kraften du mottar fra øvre lem vil hjelpe deg med å få lav skulder. Kroppshellingen mot streng-foten skal likevektbalansere vekten buen overfører til skytters gravitasjonssenter mot matten. (trekk-og-skyv effektens balanserings praksis). Om du bruker en for lett eller for tung bue, vil denne følelsen bli redusert. +/- 5 pund fra idealvekten på DIN bue er normalt ideelt.

KUNNSKAP – Du må kunne følgende:

Buesikkerhet:	Se kapitlet om kunnskap, nivå Rød Fjær.
Sikker pilpålegging:	Samme som over.
Sikker pilhenting:	Samme som over.
Buesikkerhet:	Samme som over. Og kapitlet om kunnskap, nivå Gul Fjær.
Skyteretning:	Se kapitlet om kunnskap, nivå Gul Fjær.
Sikkerhet og atferd på skytelinjen:	Samme som over.

● **Markering – poengregning:**

Du skal kunne fastsette pilens poengverdi.
Du skal kunne skivenes størrelser og målsettinger.
F.eks: 40cm skive.
40cm : 2 = 20cm
20cm : 10 = 2cm, så da er hver poengsone 2cm bred.



d	x	y	z
Blinkens diameter	Farge sonen	Score sone	Diameter på inner 10
122 cm	12,2 cm	6,1 cm	6,1 cm
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm
60 cm	6 cm	3 cm	3 cm
40 cm	4 cm	2 cm	2 cm

- Du skal kunne fylle ut ett fullstendig scorekort for en komplett skyteomgang for Pilene. Hver protokollfører skal fortløpende fylle inn pilenes poengverdi i synkende rekkefølge når skytteren leser dem opp. Øvrige skyttere på skiven kontrollerer hver poengverdi som angis. Er man uenig, tilkalles dommer som avgjør hvilken verdi pilen har.

Eksempel på et blankt scorekort for Pilenes poengverdier.

De offisielle scorkortene som brukes i dagens konkurranser ser litt annerledes ut, men prinsippet er det samme.

15 piler				
Pil1	Pil 2	Pil3	Sum	Total
10		X		

Eksempel på et ferdig utfylt scorekort for pilenes poengverdier.

På en utendørsrunde skal inner-tier markeres med en "X", men har verdien "10" når du skal regne scorene.

15 piler				
Pil1	Pil 2	Pil3	Sum	Total
x	8	5	23	23
10	10	8	28	51
10	8	7	25	76
8	8	M	16	92
X	7	7	24	116
10	5	X	2	

EVALUERINGSSKJEMA C1 FOR HVIT PIL (UTEN FJÆRER).

Side 1 av 2

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyteresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke Bestått	Resultat poeng
10 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Fotstilling	På skrevs over skytelinjen			7.1.2.1
	Føttene en skulderbredde fra hverandre			7.1.2.1
	Stå vinkelrett mot skytelinjen			7.1.2.1
	Føttene parallelt med skytelinjen			7.1.2.1
Sikker og korrekt pilpålegging	Med buen vertikalt			3.2 punkt 5 og 7.1.2.2
	Ikke noe fingertrykk mot pilhyllen			7.1.2.2
	Toppfjæren peker fra midtstykket			7.1.2.2
Kroppstilling før og under opptrekk	Vertikal kropp			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Balanse og vektfordeling på begge føttene			7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Ryggen rak og skuldrene like lave			7.1.2.4 & 7.1.2.5
Kroppstilling ved slutten av opptrekket	Strengen skal lande mot ansiktet (hake eller leppene). Ingen hodebevegelser mot strengen.			7.1.2.7
Løfte buen	Hendene opp samtidig			7.1.2.5
	Hendene løftes, men skuldrene holdes lave			7.1.2.5
	Hendene slutter på samme høyde; nese eller øyehøyde			7.1.2.5
	Pil ligger parallelt med bakken			7.1.2.5



EVALUERINGSSKJEMA C1 FOR HVIT PIL (UTEN FJÆRER).

Side 2 av 2

Kunnskaper	Kunnskapskrav	Bestått	Ikke bestått	Se Trenerhåndbok nivå 1
Buesikkerhet	Ikke tørrskyt (slipp aldri uten pil)			3.3 punkt 2
	Buen i buestativet etter skytingen			4.4.1 steg 7 og 11.3 og 9.2
Sikker pilpålegging	Bare når alle er bak skytelinjen			3.3 punkt 2
	Bare ved rett stilling og på skytelinjen			3.2 punkt 1 og 2
Sikker pilhenting	Gå til matten, ikke spring. Se opp for piler i bakken.			3.3 punkt 8
	Stå ved siden av matten når andre drar sine piler.			3.2 punkt 12
	Dra pilene rett, hold i mot matten.			4.4.1 steg 8
Montere buen	Montere og demontere lemmene riktig.			Kan utgå om buen ikke er delbar
	Streng opp buen			4.3.1.1
Sikkerhet på banen, skyteretning	Dra opp bare fra skytelinjen mot et fritt mål, aldri oppover eller mot en person			3.2.
Sikkerhet og atferd på skytelinjen	Forstyrr ikke andre skyttere med snakk eller berøring			3.4
	Hvordan ta opp en mistet pil			
Markering og poengregning	Bestemme pilens poengverdi			World Archery regelbok 2 Appendix 1
	Korrekt iført skyteprotokoll			World Archery regelbok 7.6.1.4 bok 2 appendix 3
Totalt	Alle 30 momentene må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....



Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat poeng
10 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Løft buen	Hendene opp samtidig			7.1.2.5
	Hendene løftes, men skuldrene holdes lave			7.1.2.5
	Hendene ender i samme høyde, nese- eller øyehøyde			7.1.2.5
	Pilen peker parallelt med bakken			7.1.2.5
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Markering og poengregning	Bestemme pilens poengverdi			World Archery regelbok 2 appendix 1
	Korrekt innføring på scorekort			World Archery regelbok 7.6.1.4 bok 2 appendix 3
Totalt	Alle 7 momenter må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....

