

RØD



PIL

SKYTERESULTAT:

Skyteavstand: 22 meter

Minimum poengkrav: 115 poeng

FERDIGHET- Din skyteteknikk skal inneholde følgende momenter:

Buehånd og Buearm:

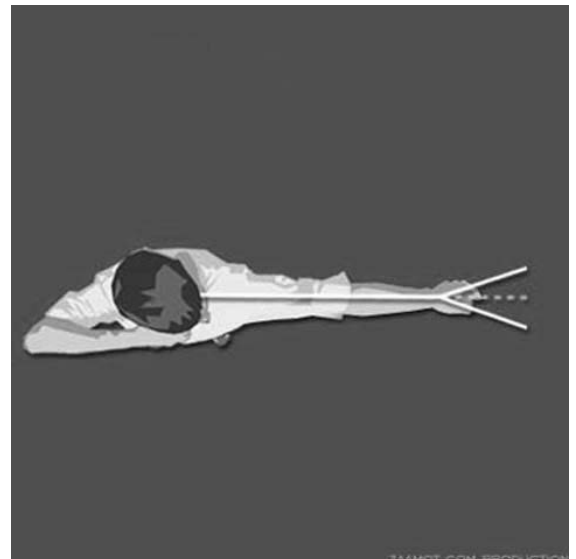
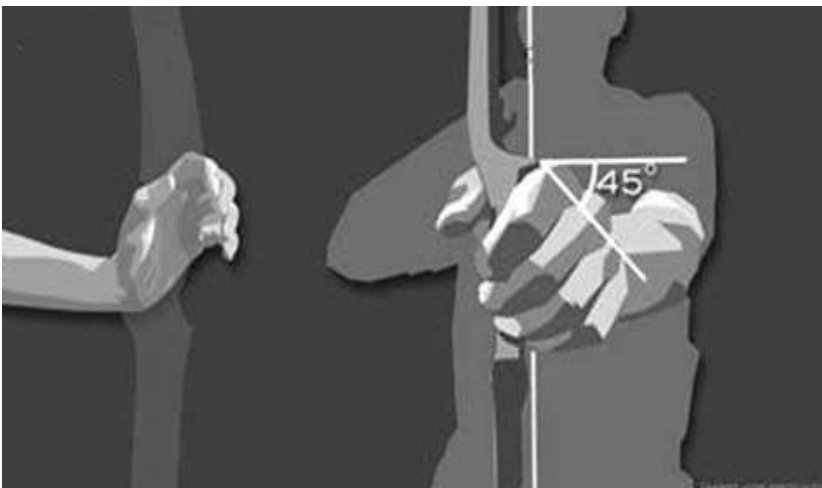
● **Målsetting:**

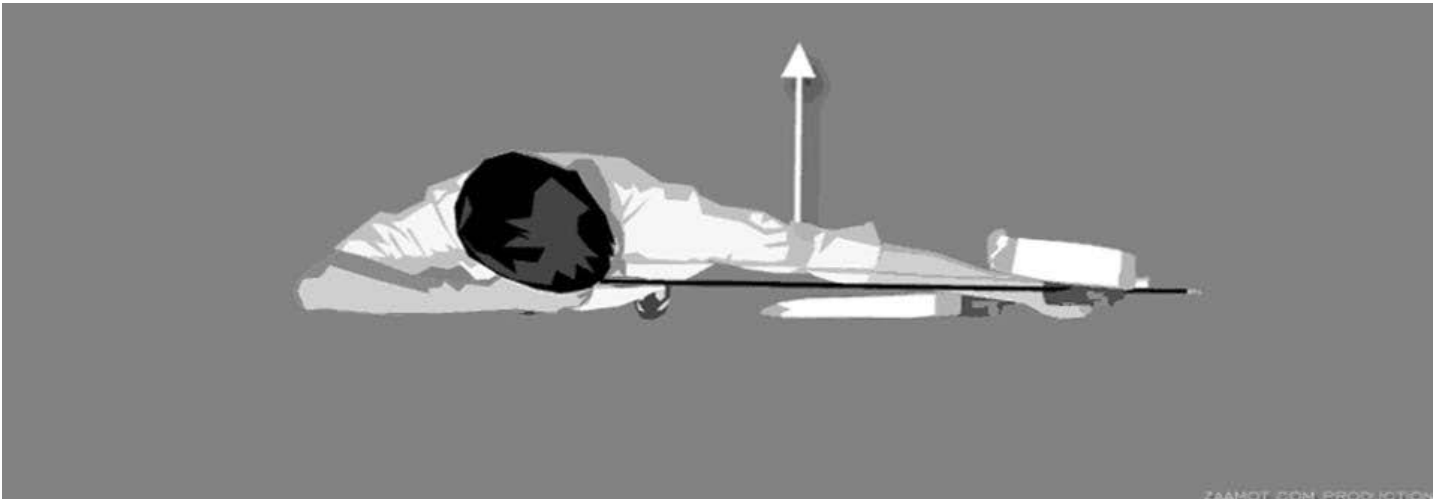
- * Konsekvent plassering i buegrep.
- * Minst mulig fastholding av buen med buehånd.
- * Tilstrekkelig frigang for strengen i skuddet (mer om dette i GUL PIL).



● **Handling:**

Fingrene er avslappet og litt krokete foran grepet, men uten å holde fast. Håndleddet er vinklet. Tommelgripets dypeste del ligger i linje med underarmen. Buestrykket økes i den "V" som formes av tommelleddet og livslinjen i hånden, ca 1-2,5 cm ned. Det skal ikke påføres eller være noe trykk på andre siden av livslinjen i håndflaten.





Buearmens underarm holdes rett, men uten å strekkes. Albuen skal ikke bøyes og albue-bøyen skal holdes vertikalt eller så nær vertikalt som mulig.

● **Begrunnelse:**

Dette grepet med buehånden krever lite muskelkraft og hjelper derfor til med avslappingen. Jo mer avslappet skytteren er desto bedre kan han prestere samtidig som risikoen for å påtvinge buen uønskede bevegelser minsker.

Slippet - Hva skjer på skytterens strengside:

● **Målsetting:**

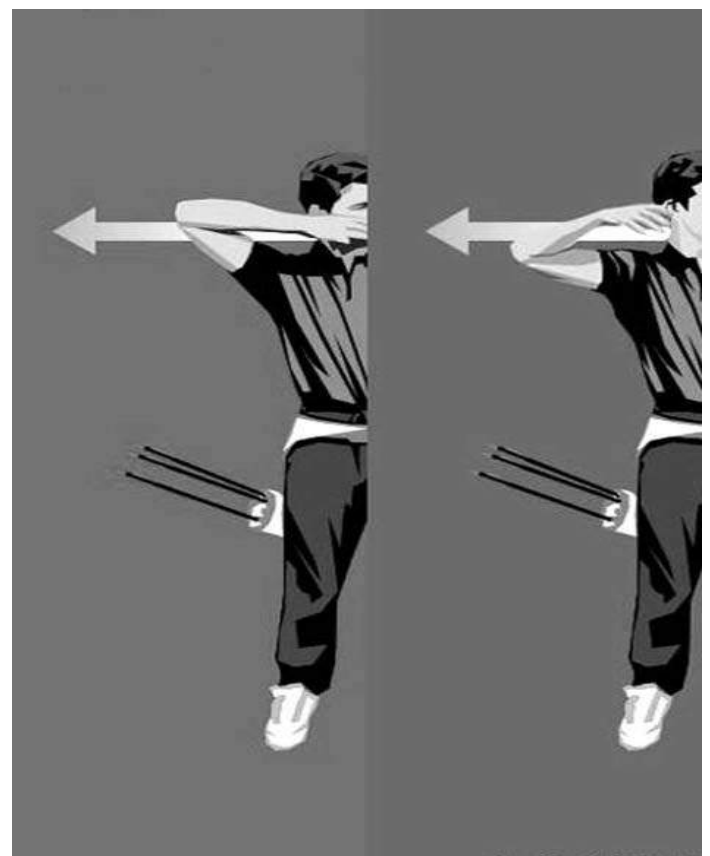
All aktivitet fortsetter uforandret gjennom hele skuddet, foruten selve slippet.

● **Handling:**

I slippet fortsetter strenghånden bakover i skytelinjens retning, enten langs kinnet eller langs halsen, avhengig av hvor skytteren har ankret. Strenghånden beveger seg til eller litt forbi øret og stopper opp nær skulderen.

● **Begrunnelse:**

Ettersom musklene på strengskulderens bakre del og i ryggen arbeider bakover, fortsetter hele strengarmen den bevegelse som startet i opptrekket og som ikke får stoppe opp under hele skuddet.



Slippet - Hva skjer på skytterens bueside?

Buearmen:

● **Målsetting:**

All aktivitet fortsetter uforandret gjennom hele skuddet, foruten selve slippet. Buearmen, og kanskje hele kroppen, rører seg noe fremover.

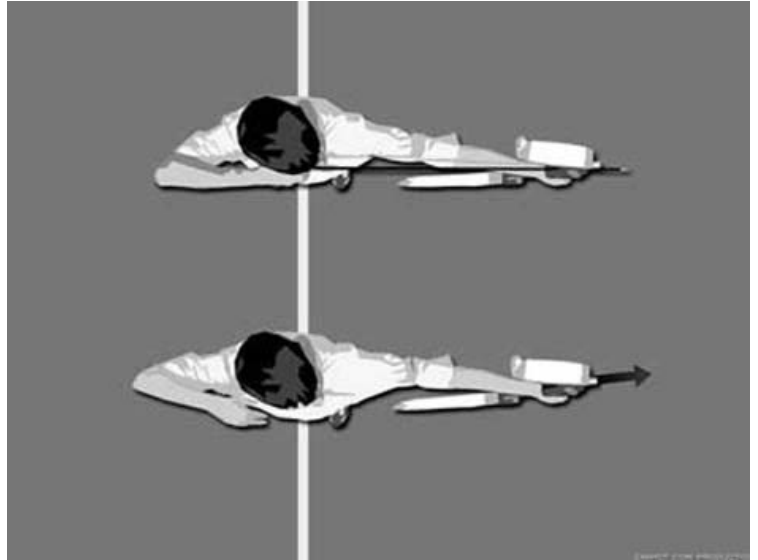
● **Handling:**

Etter slippet beveger buearmen seg noe mot ryggsiden.

● **Begrunnelse:**

Buearmens bevegelse mot ryggsiden kommer hovedsakelig av at muskulaturen på bueskulderens ryggside fortsetter å jobbe.

Bevegelsen fremover mot målet kommer som en fortsettelse på den kontinuerlige skyveeffekten produsert ved "fullt drag" utført med hele kroppen fra buearmen til "streng-benet".



Buehånden:

● **Målsetting:**

All fysisk aktivitet fortsetter, mens pilen akselererer gjennom buen, akkurat etter selve slippet. Utvikle en passiv buehånd og fingre, slik at akselerasjonen på pilen kan skje foruten krafttilføring på midtstykket og skaper vridning på buen ved fullt drag og under pilens akselerasjonsperiode (fra øyeblikket etter selve slippet og til pilen er kommet foran buen).

● **Handling:**

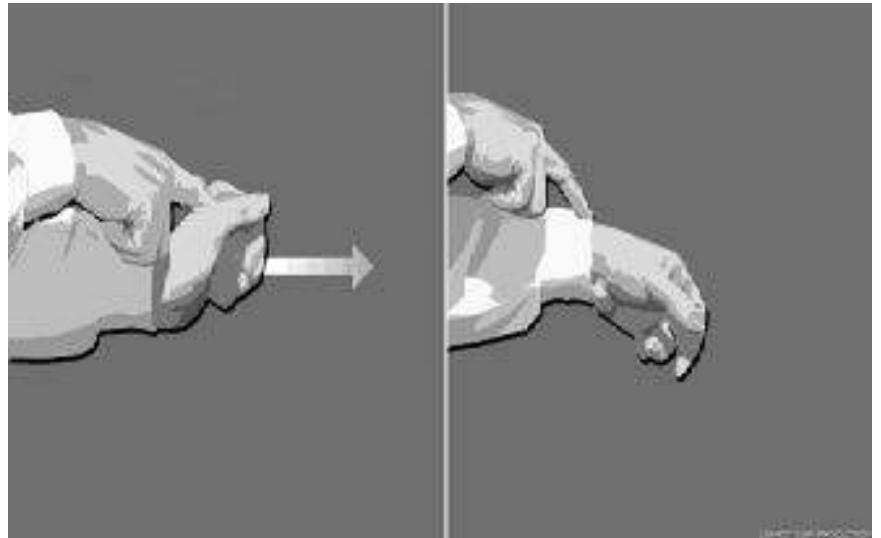
Når buen beveger seg fremover etter slippet, retter håndleddet seg ut da bueslyngen drar den ut. Deretter, når buen faller fremover/nedover, bøyes håndleddet nedover.



Bildet viser en buehånd som har vært godt avslappet gjennom hele skuddet. En slynge hjelper til med å oppnå dette.

● **Begrunnelse:**

Buen trykker mot den avslappede hånden og håndleddet. Når buen beveger seg fremover i skuddet, kan den helt avslappede hånden følge med i buens bevegelser uten å påvirke den. Bildene viser en enkel måte å simulere dette. Dra med en finger i tommelgrepet og slipp raskt. Legg merke til forskjellen i håndens reaksjon, om håndleddet er avslappet kontra spent.



KUNNSKAP:

Konkurransformer i bueskyting:

● **Skiveskyting utendørs:**

World Archerys utendørsrunder skytes både av recurve og compound. I OL konkurrerer kun recurve. World Archery standardrunder, 1440 og 720 runde skytes internasjonalt kun med recurve og compound bue. NBFs utendørsrunde 1440 og 720 er åpnet også for tradisjonell buedivisjonen og barebow. 1440 runden består av å skyte 36 piler på 4 forskjellige avstander, totalt 144 piler i samme konkurranse. 720 runden består av å skyte 72 piler på 1 distanse.

Per. 2014 her i Norge har vi disse klassene i skiveskyting utendørs , se de neste 4 sider:

Under er tabeller for klasseinndeling på vanlige approprierte konkurranserunder i Norge. Stjernestevner og Norges Mesterskap har egne klasseinndelinger. Se egen tabell side 55 "NM skive".

AVSTANDER OG KLASSER FRA 2014					
Klasse	SKYTERUNDE	FITA/Halv FITA	Skandia	Norsk kortrunde	Norges runden
		Meter	Meter	Meter	Meter
R1 og C1	Herrer sen. og Herrer jr.	90-70-50-30	60-50-40	50-35-25	50
R2 og C2	Kadett gutter og H50, Damer sen. Damer jr.	70-60-50-30	60-50-40	50-35-25	50
R3 og C3	Nybegynnere Kadett jenter og Damer 50	60-50-40-30	60-50-40	50-35-25	50
R4,C4,	Rekrutt Gutter og jenter	50-40-30-20	40-30-20	35-25-20	30
BB1	Alle unntatt rekrutter	50-40-30-20	40-30-20	35-25-20	30
BB4	Rekrutt	30-25-20-15	40-30-20	35-25-20	30
T1	Trad herrer senior, junior og kadett	40-30-25-20	25-20-15	25-20-15	20
T2	Nybegynnere trad Trad damer senior, junior og kadett	30-25-20-15	25-20-15	25-20-15	20
T4	Trad rekrutt	30-25-20-15	25-20-15	25-20-15	20
R5,C5,	Minijunior	30-25-20-15	25-20-15	25-20-15	20
T5	Trad minijunior	25-20-15-10	20-15-10	20-15-10	15
Felles 6	Klasse 10 år, felles for alle divisjoner	25-20-15-10	20-15-10	20-15-10	15
SKIVER		122/80	122	80	80
Piler		144/72	90	90	72

På 720runden skytes det som følger:

Klasse betegnelse		Avstand og skive (72 piler)
C1 Elite	Herrer og damer senior og 50+, junior og kadett	50/seksringet 80cm
C2 Masse	Herrer og damer senior, junior og kadett	50/seksringet 80cm
C3	Nybegynnere	50/80
C4	Rekrutt Gutter og jenter	30/seksringet 80 cm
R1 Elite	Herrer sen. og jr. Damer sen og jr	70/122
R2 Masse	Høyeste klasse for Kadett, damer og herrer, H50 og D50	60/122
R3	Nybegynnere	50/122
R4	Rekrutt Gutter og jenter	40/122
BB1	Alle BB skyttere unntatt rekrutt	40/122
BB4	BB rekrutt	25/122
T1	Trad damer og herrer senior, junior og kadett	30/122
T2	Nybegynnere trad Unntatt rekrutt, mini og 10 år	25/122
T4	Trad rekrutt	25/122
R5,C5,	Minijunior	25/122
T5	Trad minijunior	20/122
Felles 6	Klasse 10 år, felles for alle divisjoner	20/122

OPPRYKKSRAV: (gjennomgående)

Recurve/Tradisjonell: FITA 1200, Halv FITA 600, 720runde: 600

Compound: FITA 1300, Halv FITA 650, 720runde: 650

Litt om alder i de yngre klassene:

10-årsklassen: (som i dag)

Disse kan ikke gå opp i kl. 5 før det året de fyller 11. De kan imidlertid også velge å fortsette i 10-årsklassen frem til de fyller 11 år (fødselsdag).

Minijunior (kl.5): Ut det kalenderåret de fyller 13 år

Rekrutt(kl.4): Ut det kalenderåret de fyller 15 år

Kadett: Ut det kalenderåret de fyller 17 år

Junior: Ut det kalenderåret de fyller 20 år

Nybegynnere (senior, junior og kadett) starter i klassen R3,C3,T2 og BB1 og rykker opp etter fastsatte poengkrav. 50+ i comp og trad skyter i samme klasse som senior.

Norske rekorder: Det noteres norske rekorder i alle klasser, dvs. rekrutt, kadett, junior, senior og 50+ for alle divisjoner. Det er derfor viktig å få med på resultatlistene hvilken aldersklasse skytteren hører til når det gjelder kadett, junior og 50+

NM SKIVE

Compound	Damer og herrer: senior, junior, kadett og 50+	50m Seksringet 80 cm skive
Compound	Rekrutt gutter og jenter	30m Seksringet 80 cm skive
Recurve	Damer og herrer: senior og junior	70m 122 cm skive
Recurve	Damer og herrer: Kadett og 50+	60m 122 cm skive
Recurve	Rekrutt gutter og jenter	40m 122 cm skive
Barebow	Damer og Herrer senior. Kadett med fellesklasse for jenter og gutter	40m 122 cm skive
Barebow	Rekrutt med fellesklasse for jenter og gutter	25m 122 cm skive
Tradisjonell	Damer og Herrer senior. Kadett med fellesklasse for jenter og gutter	30m 122 cm skive
Tradisjonell	Rekrutt med fellesklasse for jenter og gutter	25m 122 cm skive

NB! Ingen juniorklasser for Barebow og Tradisjonell i NM, juniorer må stille i seniorklasse.
Alle individuelle finaler skytes på samme avstand som innledende.
For compound skytes finalematcher med totalscore
For recurve, tradisjonell og barebow er det settskyting

LAG NM Skive

Ut fra dette får vi følgende lag i NM Skive:

Lag compound på 50m

Lag compound på 30m

Lag recurve på 70m, 60m og 40m

Lag barebow på 40m og 25m

Lag tradisjonell på 30m og 25m

Ut fra dette oppsettet følger vi nå internasjonale regler der slike finnes.

Alle klasser i Tradisjonell og barebow divisjonen har ikke internasjonale regler for skiveskyting. For disse klassene er det derfor laget egne nasjonale regler som går fram av tabellene.

● Skiveskyting innendørs:

World Archery innendørsrunder skytes av både recurve og compound. NBFs innendørsrunder skytes også av barebow og tradisjonell.

WA/NBF 25 m runde består av 60 piler på 25 meter med 60/80 cm skive i hel eller trippelformat.

WA/NBF 18m runde består av 60 piler på 18meter med 40/60 cm skive i hel eller trippelformat.

NBF 12 m runde består av 60 piler på 12 meter med 60 cm skive. På 16 m skytes det på 80 cm skive.

Se klasser og informasjon neste side.

Litt om alder i de yngre klassene:

10-årsklassen: (som i dag)

Disse kan ikke gå opp i kl. 5 før det året de fyller 11. De kan imidlertid også velge å fortsette i 10-årsklassen frem til de fyller 11 år (fødselsdag).

Minijunior (kl.5): Ut det kalenderåret de fyller 13 år

Rekrutt(kl.4): Ut det kalenderåret de fyller 15 år

Kadett: Ut det kalenderåret de fyller 17 år

Junior: Ut det kalenderåret de fyller 20 år

INNENDØRSSKYTING OVERSIKT OVER KLASSER, SKIVER OG AVSTANDER				
Divisjon	Klasse	Nivå	Poengkrav	Skive/avstand
Recurve Benevnes R	Klasse 1	Elite	550	40/60 trippel 18/25m
	Klasse 2	Masse	Over 525 på 60/80 cm Over 480 på 40 cm	40/60 full skive 18/25 m
	Klasse 3	Startnivå	Under 525/480 Se nedenfor	60/80 full skive 18/25 m
	Klasse 4 Rekrutt	Fom det kalender- året de fyller 14 tom det kalender- året de fyller 15	Ingen	60/80 full skive 18/25 m
	Klasse 5 Minijunior	Fra de fyller 11 tom det kalender- året de fyller 13	Ingen	60/80 full skive 12/16m
	Klasse 6 10-års- klasse felles for alle div.	Ut det kalender- året de fyller 10 eller til fylte 11 år.	Ingen	60/80 full skive 12/16m
Compound Benevnes C	Klasse 1	Elite	570	40/60 trippel 18/25m
	Klasse 2	Masse	Over 525 på 60/80 cm Over 480 på 40 cm	40/60 trippel 18/25m
	Klasse 3	Startnivå	Under 525/480 Se nedenfor	60 trippel/80 18/25m
	Klasse 4 Rekrutt	Som R4	Ingen	60 trippel/80 18/25m
	Klasse 5 Minijunior	Som R5	Ingen	60 trippel/80- 12/16m
Barebow Benevnes BB	Klasse 1	Elite	Ingen	40/60 full skive-18/25m
	Klasse 4 Rekrutt	Som R4	Ingen	60/80 full skive-18/25m
Tradisjonell Benevnes T	Klasse 1	Elite	475	60/80 full skive-18/25 m
	Klasse 2	Masse	Ingen	60/80 full skive-18/25 m
	Klasse 4 Rekrutt	Som R4	Ingen	60/80 full skive-18/25 m
	Klasse 5 Minijunior	Som R5	Ingen	60/80 full skive/-12/16m

● Felthueskyting:

World Archerys feltrunder skytes med recurve, compound, barebow. NBFs feltrunder skytes også med langbue og instinkt. En World Archery feltrunde består av et antall mål mellom 12 og 24, jevnt delbart med 4. Det skytes 3 piler mot hvert mål. Målene plasseres rundt i en oppmerket løype, som regel i et skogstereng og i en type rundløype. Det er en del sikkerhetshensyn som må effektueres og som er noe annerledes enn på en skiveskytingsbane. De plasseres slik at vanskelighetsgradene ved sikting og skyting tilbys på best mulig måte. Avtandene varierer mellom 5 og 50 m for barebow, og mellom 10 og 60 m for recurve og compound. Avstandene kan være oppmålte (opplyst skyteavstand) eller uoppmålte (ikke opplyst skyteavstand).

En World Archery arrowheadrunde består av 2 komplette feltrunder av 24 mål (48 tilsammen). Rundene er én oppmålt og én uoppmålte.

Se neste side for mer informasjon.

Forklaring til klasser Jakt, Felt og 3D.

Compound klasser som skyter fra:					
Klasser	Beskrivelse	Opp/nedrykk	FELT	JAKT	3D
1	Eliteklasse	Ja	Rød Påle	Rød Påle	Rød Påle
2	Nivå 2	x	Blå Påle	Blå Påle	Blå Påle
4	Rekrutt	X	Gul Påle	Gul Påle	Blå Påle
5	Minijr.	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
6	10 års mini	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle

Recurve klasser som skyter fra:					
Klasser	Beskrivelse	Opp/nedrykk	FELT	JAKT	3D
1	Eliteklasse	Ja	Rød Påle	Rød Påle	Blå Påle
2	Nivå 2	Ja	Blå Påle	Blå Påle	Gul Påle
4	Rekrutt	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
5	Minijr.	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
6	10 års mini	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle

Langbue og Instinktiv klasser som skyter fra:					
Klasser	Beskrivelse	Opp/nedrykk	FELT	JAKT	3D
1	Eliteklasse	Ja	Gul Påle	Gul Påle	Blå Påle
2	Nivå 2	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul påle
4	Rekrutt	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
5	Minijunior	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
6	10 år	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle

Barebow klasser som skyter fra:					
Klasser	Beskrivelse	Opp/nedrykk	FELT	JAKT	3D
1	Eliteklasse	Ja	Blå Påle	Blå Påle	Blå Påle
2	Nivå 2	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
4	Rekrutt	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
5	Mini	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle
6	10 års	X	Gul Påle	Gul Påle	Gul Påle

Buejeger som skyter fra:					
Klasser	Beskrivelse	Opp/nedrykk		JAKT	3D
1	Eliteklasse	X		Blå Påle	Blå Påle

I Felt er nivå 2 høyeste nivå for kadetter

C) REGLER FOR OPP- OG NEDRYKKING

Opprykk fra kl. 2 til kl. 1 får den skytter som har klart følgende krav to ganger samme sesong.

Gjennomsnittssum pr. mål)	Jakt	Felt	3D
Compound	13,0	12,2	18
Recurve	12,5	12,0	16
Barebow	12,0	11,0	14
Instinktiv	12,0	11,0	14
Langbue	11,0	10,0	12

I kombinasjonsstevner regner man gjennomsnittskrav for jakt og felt.



Pilreparasjon:

Bytte av spiss (limt med varme):

Ta først bort den gamle spissen

1. Hold i skaftet 2-3 cm fra enden for å kontrollere temperaturen
2. Varm selve spissen 3-5 sekunder over en liten gassflamme. Påfør aldri direkte varme på skaftet og vær varsom så du unngår overoppheting.
3. Grip spissen med en tang så snart den er varm.
4. Vri og dra for å få ut spissen.
5. Om spissen ikke løsner, varm opp og forsøk igjen.
6. Repeter steg 4 til limet er mykt nok for å løsne spissen.

Montér ny spiss:

Nødvendig materiale:

Isopropylalkohol (våtservietter)

Q-tips (bomullspinner)

Smeltelim for spisser

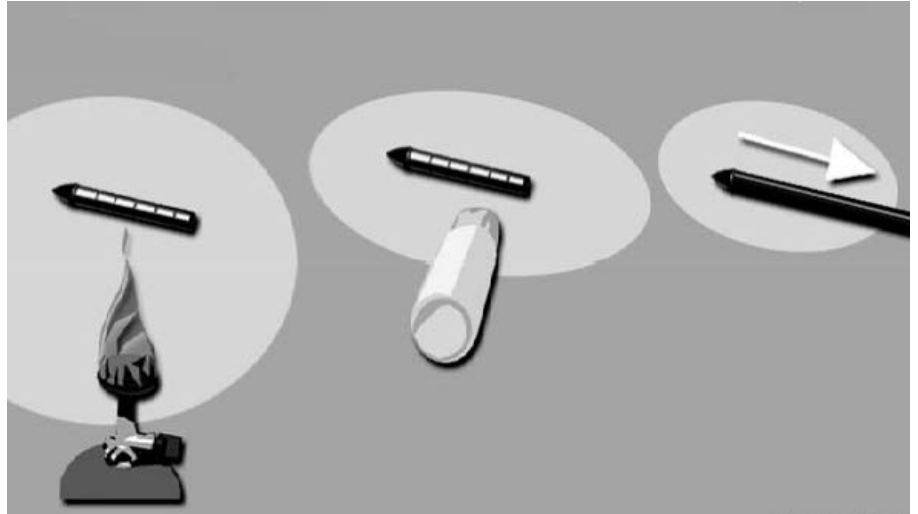
Gassbrenner

Instruksjonen er beregnet for vanlige spisser og aluminiumsinsatser for skruspisser. Spissen skal være skrudd inn før montering.

Følg instruksjonen nøye slik at ikke spissen eller skaftet overopphetes. For mye varme kan ødelegge pilen. En aluminiumspil kan miste herdinga i det allerede tynne godset. En carbonpil kan miste bindingen mellom carbonen og aluminiumen i røret.

På en helcarbonpil ødelegges epoxy'en som holder sammen karbonfibrene. Bruk alltid smeltelim ment for spisser siden dette har en tilpasset smeltetemperatur. Vask innsiden av skaftet, ca 5 cm inn, med Q-tips dyppet i isopropylalkohol. Vask helt til bomullen ikke er synlig skitten. La skaftet tørke et par minutter før neste steg.

Varm forsiktig enden på limstaven over gassflammen til den smelter på yttersiden. Legg litt lim i enden av skaftet. **IKKE PÅFØR VARME DIREKTE PÅ SKAFTET.** Limets smeltepunkt er lavt nok til å ikke skade skaftet under limingen, men må være høyt nok til at limet ikke smelter av friksjonsvarmen som oppstår når pilen trenger inn i målskiven, som igjen gjør at spissen sitter fast inni målskiven når man drar ut pilen.



Hold i spissen med fingrene i den spisse enden og varm enden som skal inn i skaftet til spissen kjennes varm. Ikke bruk tang, da dette gjør at det er vanskeligere å kontrollere varmen i spissen. Om spissen blir for varm å holde er den også for varm for skaftet. Legg den på noe som tåler varme og la den kjøle litt.

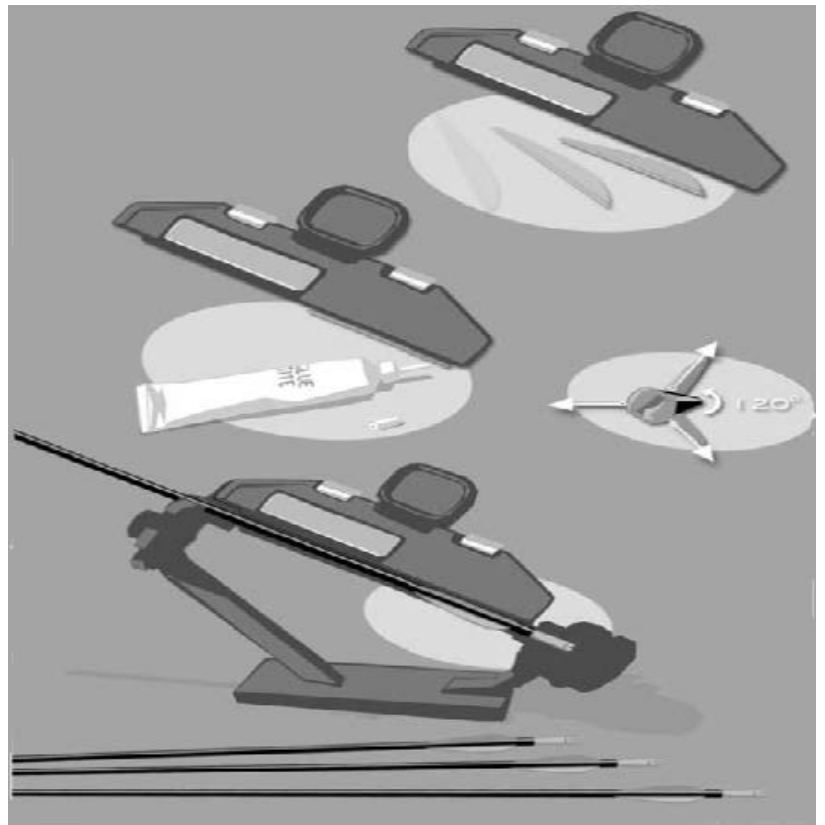
Varm limet og dekk spissens skaftdel med lim.

Umiddelbart, mens limet er flytende, trykk spissen inn i skaftet og vri den samtidig til spissens fals treffer pilskaftet. Vri gjerne et par runder ekstra slik at limet blir jevnt fordelt. Tving ikke inn spissen om det går tregt. Varm heller spissen i 2-3 sekunder og forsøk igjen.

Tørk av limrestene på utsiden av skaftet med papir mens limet fortsatt er varmt og flytende.

Montere fjærer på pilen:

Fjærer kan lett påmonteres med hjelp av et fjæringsapparat. Uten dette er det vanskelig å få fjæren rett montert i korrekt vinkel, samt og å holde den stille under hele monteringen mens limet tørker. De fleste klubber har apparater til utlån. Se på bildet hvordan monteringen foregår.



EVALUERINGSSKJEMA FOR RØD PIL

Skytterens navn:.....

Dato:.....

Dato for fullføring:.....

Skyterresultat Avstand	Minimumskrav	Bestått	Ikke bestått	Resultat poeng
22 meter	115 poeng			
Ferdigheter	Hva skal gjøres			Se Trenerhåndbok nivå 1
Slipp	Hånden langs kinnet eller halsen			7.1.2.10
	Hånden beveger seg bakover pga fullført drag i ryggens og skulderens muskulatur			7.1.2.10
Buchånden	Konsekvent grep i buens håndtak			7.1.2.3 b
	Avslappet buehånd slik at bueslyngen kan fungere som den skal			7.1.2.3 b og 10 se eksempel
Buearmen	Albuen i rett posisjon			7.1.2.3 b
	Buearmen rolig i slippet, eller en liten bevegelse bakover pga fullføring i ryggens og skulderens muskulatur			9.5
Kunnskaper	Kunnskapskrav			
Konkurransformer	Kan beskrive 3 ulike konkurranseformer			Regelboka Bok 1 kap 4.1 og 4.5
Totalt	Alle 9 momenter må være bestått			Bestått..... Ikke bestått.....

Eksaminators underskrift:.....

