

KONTROLLIHARJOITUS 1

- Pysty-ampujat
- ampuma-asennon hallinta ja aseiden käsittely ampumapaikalla (valmistelut, lippaan vaihdot yms)

Kohdistus: Numerotaulu, pahvi

Ammunta: Numerotaulu, pahvi (näkyvissä kaksi taulua)

Aloitust: Seisten maton takana, ase selässä (läpät kiinni)

Suoritus: Merkistä makuuasentoon - 1 ls tauluun – noustaan ylös, ase selässä – ampuma-asento seisten – lippaan vaihto – 1 ls tauluun – ase selkään – makuuasentoon – lippaan vaihto – MA 1 ls jne...

Lopetus: Poistuminen matolta ase selässä – HEP-huuto

Sarja: 10 MA + 10 PY 1, 1ls vuorotellen, 10ls/taulu

Ammutaan kahteen kertaan 2x(10+10)

Suoritus aika: Kahden sarjan yhteenlaskettu suoritus aika

Tulos: Suoritus aika + pisteet

MA (10=3p, 9=2p, 8=1p), muut "nolla" pistettä

PY (10-8=3p, 7-6=2 pist, 5-4=1p), muut 0p

VERTAILUTAULUKKO

	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4	Taso 5
MA pist	11	25	37	47	55
PY pist	11	25	37	47	55
Aika	18' 00''	15' 30''	13' 30''	12' 00''	11' 00''

MUUTA:

- Tämä toistetaan 3-4 kertaa harjoituskaudessa "testinä", jolloin pystyy vertaamaan omiin aikaisempiin tuloksiin
- Toimii hyvin myös ampumapaikkatoiminta harjoituksena ihan sellaisenaan ilma rasiasta tai siihen voi liittää sarjojen ja myös laukausten väliin esim kp-liikkeitä.
- Aikaa ei kannata mitata kuin testitilanteessa mutta ampumapaikkatoiminta pitää kuitenkin tehdä joka laukauksella ihan samoin kuin kisatilanteessa.
- Yksittäiseen harjoitukseen on hyvä asettaa tavoite esim 85% MA sakottomalla