

KONTROLLIHARJOITUS 1B

- Tuki- ja hihna-ampujat
- ampuma-asennon hallinta ja aseän käsittely ampumapaikalla (valmistelut, lippeen vaihdot yms)

Kohdistus: Numerotaulu, pahvi

Ammunta: Numerotaulu, pahvi (näkyvissä kaksi taulua)

Aloitus: Seisten maton takana, ase patjalla tukiampujilla, muuten ase kädessä (piippu ylöspäin)

Suoritus: Merkistä makuuasentoon - 1 ls tauluun – nousta ylös, ase mukana (pl tukiampujat) – kaksi askelta taakse – makuulle – lippeen vaihto – 1 ls tauluun –jne...

Lopetus: Poistuminen matolta ase mukana (pl tukiampujat) – HEP-huuto

Sarja: 20x1ls MA, 10ls/taulu

Suoritusaika: 20 laukaukseen käytetty aika

Tulos: Suoritusaika + pisteet

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

VERTAILUTAULUKKO

	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4	Taso 5
MA pist (TUKI)	11	25	37	47	55
MA pist (HIHNA)	8	15	27	33	40
Aika	10' 00''	9' 00''	8' 00''	7' 00''	6' 00''

MUUTA:

- Tämä toistetaan 3-4 kertaa harjoituskaudessa ”testinä”, jolloin pystyy vertaamaan omiin aikaisempiin tuloksiin
- Toimii hyvin myös ampumapaikkatoiminta harjoituksena ihan sellaisenaan ilma räsistusta 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