

KONTROLLIHARJOITUS 4

- Pystyampujat
- ampumapaikkatoiminnan automatisointi (aseen käsittely, lataaminen, tähtääminen, hengitys ja laukaisu)

Kohdistus: Numerotaulu, pahvi

Ammunta: 5-täpläinen ampumahiihtotaulu (pelti)

Aloitus: Seisten maton takana, ase selässä

Suoritus: 1. ja 2. srj MA -merkistä makuuasentoon - 5 ls srj peltiin – noustaan ylös, ase selässä – kaksi askelta taakse – makuulle – lippaan vaihto – 5 ls srj – poistuminen matolta ase selässä.
HUOLTAJA VIRITTÄÄ TAULUN 1. SARJAN JÄLKEEN

3. ja 4. srj PY, suoritus kuten edellä makuuasennosta.

Lopetus: Poistuminen matolta ase selässä – HEP-huuto

Sarja: 1. srj (MA 5ls + 5 ls) – 2.srj (MA 5ls + 5 ls)

3.srj (PY 5ls + 5ls) – 4.srj (PY 5ls + 5ls)

Suoritusaika: MA sarjojen suoritusaika yhteensä

PY sarjojen suoritusaika yhteensä

Tulos: Osumien ja suorotusajan yhteistulos (pisteinä)

Osumapisteeet: 10x osumat (max 200 pist)

Suoritusaikapisteet: MA(15-17v) **140** – (miinus) suoritusaika sekunteina

MA(yli 18 v) **120** – (miinus) suoritusaika sekunteina

PY(15-17v) **120** – (miinus) suoritusaika sekunteina

PY (yli 18v) **100** – (miinus) suoritusaika sekunteina

Lopputulos: Osumapisteeet + suoritusaikapisteet

VERTAILUTAULUKKO

| | Taso 1 | Taso 2 | Taso 3 | Taso 4 | Taso 5 |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|
| MA | 100 | 130 | 160 | 175 | 190 |
| PY | 100 | 130 | 160 | 175 | 190 |

MUUTA:

- Tämä toistetaan 3-4 kertaa harjoituskaudessa ”testinä”, jolloin pystyy vertaamaan omiin aikaisempiin tuloksiin

- Toimii hyvin myös ampumapaikkatoiminta harjoituksena ihan sellaisenaan ilma räsitusta
- Aikaa ei kannata mitata kuin testitilanteessa mutta ampumapaikkatoiminta pitää kuitenkin tehdä joka laukauksella ihan samoin kuin kisatilanteessa.