

KONTROLLIHARJOITUS 4B

- Tuki- ja hihna-ampujat
- ampumapaikkatoiminnan automatisointi (aseen käsittely, lataaminen, tähtääminen, hengitys ja laukaisu)

Kohdistus: Numerotaulu, pahvi

Ammunta: 5-täpläinen ampumahiihtotaulu (pelti)

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

Suoritus: Merkistä makuuasentoon - 5 ls tauluun – nousta ylös, ase mukana (pl tukiampujat) – kaksi askelta taakse – makuulle – lippaan vaihto – 5 ls tauluun – poistuminen matolta. HUOLTAJA VIRITTÄÄ TAULUN 1. SARJAN JÄLKEEN

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

Sarja: 10ls MA (5+5)

Ammutaan kahteen kertaan, 2x (5ls+5ls)

Suoritusaika: Molempien sarjojen (5ls+5ls) suoritusaika yhteensä

Tulos: Osumien ja suoritusajan yhteistulos (pisteinä)

Osumapistet: 10x osumat (max 200 pist)

Suoritusaikapisteet: 140 – (miinus) suoritusaika sekunteina

120 – (miinus) suoritusaika sekunteina (TUKI-ampujat)

Lopputulos: Osumapistet + suoritusaikapisteet

VERTAILUTAULUKKO

	Taso 1	Taso 2	Taso 3	Taso 4	Taso 5
MA pist (TUKI)	100	130	160	175	190
MA pist (HIHNA)	60	95	125	145	160

MUUTA:

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