MALLIHARJOITUS 1

Tarkoitus: Ampumapaikkatoiminnan automatisointi, valmistelut eli aseenkäsittely, tähtääminen, hengitysrytmi ja laukaisu sekä JÄLKIPITO

Ohjeessa mainittuja aikatavoitteet on viitteellisiä. Aikaa ei tarvitse joka kerta kellottaa vaan huolellinen laukaisu osumat ratkaisee. Valmistelu tulee kuitenkin aina tehdä samoin kuin kilpailutilanteessa.

KH 10 min

* pito 4 x 1’, pal 30’’
* liipaisimen pito ”kynnyksellä”, puristus 400 g (ase ei saa laueta)
* pidon loppuun 5x kylmälaukaus

Kohdistus, 3-4 x 5 ls 20 ls

APT-harjoitus

* alle 15v (makuuampujat) 30 ls
	+ 20 x 1.ls (pahvinen numerotaulu 10 ls/taulu)
	+ (aika/pisteet, tavoite alle 9 min ja pisteet >20p)
	+ 10 x 1.ls peltiin
* yli 15 v (pystyampujat) 60 ls
	+ 2 x (10 + 10 x 1.ls) MA+PY vuorotellen (pahviin)
	+ aika/pisteet, tavoite alle 15 min ja pisteet MA>30p PY>30p,
	+ 10 + 10 x 1.ls (MA PY peltiin)

Lajiharjoitus ilman rasitusta

* alle 15v (makuuampujat) 20 ls
	+ 2x(5ls + 5ls)
	+ aika + osumat
* yli 15 v (pystyampujat) 40 ls
	+ 1.srj 4x5ls MA (aika + osumat)
	+ 2. srj 4x5ls PY (aika + osumat)

Pyramidi 20 ls

* alle 15 v MA ja pystyampujat PY
* max 20 patruunaa, ladataan 1 ptr – osuma – ladataan 2 ptr jne, ellei osu jatkaa samasta ptr määrästä

MALLIHARJOITUS 2

Ampumapaikkatoiminat (APT) ja lajiharjoitus rasituksesta (LHR)

AV (alkuverryttely) J pk 10’ + KH alla olevan ohjeen mukaisesti

KH 10 min

* pito 4 x 1’, pal 30’’
* liipaisimen pito ”kynnyksellä”, puristus 400 g (ase ei saa laueta)
* 4 x 5ls kylmäharjoitteluna, lajin omaisesti (metallitauluun – yksi ls/täplä)

Kohdistus, 3-4 x 5 ls 20 ls

APT-harjoitus

* alle 15v (makuuampujat) 20 ls
	+ 10 x 1.ls (pahvinen numerotaulu 10 ls/taulu)
	+ 10 x 1.ls (peltiin)
* yli 15 v (pystyampujat) 20 ls
	+ 10 x 1.ls (MA+PY pahviin)
	+ 10 + 1.ls (MA PY peltiin)

Lajiharjoitus rasituksesta J pk-vk 20-30 ls

* 2 x 5’ J pk + 2x 5ls (toinen 5’ min pk alueen yläosilla)
* 2-4 x 3-4’ vk + 2-4x 5ls
	+ vanhemmat tekee enemmän vetoja ja ammuntoja, nuoremmat vähemmän
	+ vetojen määrään voi soveltaa kisa-ammuntoja, eli esim jos kisassa ampuu normaalimatkalla neljä ammuntaa niin tekee neljä juoksuosuutta ja neljä ammuntaa

LV J/K 15’ pk, loppuverkan aikana voi ampua max 2 x5ls