



| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI: | PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA: |
|-----------------------------------|-----------------------|

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

| | |
|--|---|
| HARJOITUKSEN NIMI: "Harjoituskilpailu" (7.10.2017) | AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ: Kokonaisaika 1h 30 min. |
| HARJOITUKSEN TAVOITE: Tavoitteena on kehittää ampujan (ja avustajan) itsenäistä toimintaa kilpailun aikana. Kilpailija ja avustaja osaavat kilpailun kulun eri vaiheet ja tuntee lajinsa säännöt (TS 2017 6.11 Kilpailusäännöt sivut 134-145). | |
| HARJOITUKSEN RAKENNE: Aloitukset ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ elektroninen taulu ○ valmistautuminen (15 min) ○ valmistautumis- ja koelaukausaika (15 min) ○ kilpailuaika (20 – 75 min) Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät Lukutehtävä: Ampuja ja/tai avustaja kertaa jatkossa ennen harjoituskilpailua tai kilpailua voimassa olevan kilpailusäännön (ISSF ampumalajien tekniset säännöt TS/2017 ja tarvittaessa tukiampujien säännöt). TS/2017 https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2016/09/Tekniset-säännöt-2017-netti-1-1.pdf Tukiammunta https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2017/01/Uudet-Kultahippusäännöt-alkaen-joulukuu-2016.pdf | Aloittaminen ja valmistelut (15 min): Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähköt sekä tavoite. Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet Harjoite (50 min): (V: Ohjeet / A: Toteuttaminen) Aluksi kerrataan ampujalle kilpailun rakenne: <u>Valmistautuminen:</u> Viimeistää 15 min ennen koelaukausaajan alkua. Kutsun jälkeen aseiden käsittely ja kuivalaukaukset sallittu. Turvalippu voidaan poistaa. JURY tarkistaa toiminnan sääntöjen mukaisuuden. <u>Valmistautumis- ja koelaukausaika:</u> 15 min. "valmistautumis- ja koelaukausaika alkaa – START", "30 sekuntia" ja "valmistautumis- ja koelaukausaika päättyy – STOP". 14T/VT/HT sarjasta alkaen ampujan toiminta itsenäistä. <u>Kilpailuaika:</u> 20 – 75 min. "Kilpailu alkaa – START", "kymmenen minuuttia", "Viisi minuuttia" ja "STOP". Kuivalaukaukset sallittuja. <u>Toteutustapa:</u> Harjoituskilpailu toteutetaan elektroniseen tauluun ampumalla. Lopettaminen (15 min): V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely Palaute (5-10min): A: ampuja kirjaa suunnitelmaa kääntöpuolelle omat havaintonsa harjoituksen toteutumisesta / V: antaa lyhyen suullisen ja kirjallisen palautteen, varmentaa toteutuneen harjoituksen. |
| VALMENTAJAN (/AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA: | |



**HARJOITUSSUUNNITELMA +
HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (PALAUTE)**

KIVÄÄRI / PISTOOLI

| | |
|--|------------------------------|
| HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI: | PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA: |
|--|------------------------------|

HARJOITUKSEN TOTEUTAMINEN (Ampuja täyttää harjoituksen jälkeen)

| | |
|---|--|
| KIRJOITA LYHYESTI TUNTEMUKSESI HARJOITUKSEN JÄLKEEN: | |
| KIRJOITA KOLME POSITIIVISTA ASIAA: | KIRJOITA MITÄ PITÄÄ KEHITTÄÄ (vain yksi): |
| KERRO PALAUTTEESI VALMENTAJALLE HARJOITUKSESTA: | |

VALMENTAJAN KIRJALLINEN PALAUTE HARJOITUKSEN TOTEUTUMISESTA

| | |
|-------------------|--------------------------|
| VAHVUUDET: | KEHITTÄMISALUEET: |
|-------------------|--------------------------|

HARJOITUSSUORITUKSEN TODENTAMINEN (Valmentaja varmentaa allekirjoituksellaan harjoituksen osallistumisen).

| | |
|---|---|
| PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA: . .2017 | ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS: Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen |
|---|---|