



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

HARJOITUKSEN SUUNNITTELU (Valmentaja laatii etukäteen)

HARJOITUKSEN NIMI: "Harjoituskilpailu" (13.11.2017)	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 koelaukusaika (15 min) ○ kilpailuaika (20 – 75 min) Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttelyt Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät Oppimistehtävä: Ampujasta johtumattomat keskeytykset: 3min ja alle, 5 min ja yli. 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 koelaukusaajan alkua. Kutsun jälkeen aseiden käsittely ja kuivalaukaukset sallittu. Turvalippu voidaan poistaa. JURY tarkistaa toiminnan sääntöjen mukaisuuden. <u>Valmistautumis- ja koelaukusaika:</u> 15 min. "valmistautumis- ja koelaukusaika alkaa – START", "30 sekuntia" ja "valmistautumis- ja koelaukusaika 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 suunnitelma 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
---	---