



<b>HARJOITUKSEEN OSALLISTUNEEN NIMI:</b>	<b>PÄIVÄMÄÄRÄ JA PAIKKA:</b>
--	------------------------------

**HARJOITUKSEN SUUNNITTELU** (Valmentaja laatii etukäteen)

<b>HARJOITUKSEN NIMI:</b> "Harjoituskilpailu" (1.10.2018)	<b>AIKALASKELMA / VASTUUHENKILÖ:</b> Kokonaisaika 1h 30 min.
<b>HARJOITUKSEN TAVOITE:</b> 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).	
<b>HARJOITUKSEN RAKENNE:</b> Aloitus ja valmistelut ○ Taulut + lämmittely Harjoite ○ elektroninen taulu ○ valmistautuminen (15 min) ○ valmistautumis- ja koelaukausaika (15 min) ○ kilpailuaika (20 – 75 min) Huolto ○ siistiminen ○ loppuvenyttely Palaute ○ harjoituspäiväkirjan merkinnät  <b>Oppimistehtävä:</b> Ampujasta johtumattomat keskeytykset: 3min ja alle, 5 min ja yli.  <b>TS/2017-2</b> <a href="https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/03/Tekniset-säännöt-2017-2-netti.pdf">https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/03/Tekniset-säännöt-2017-2-netti.pdf</a>  <b>Tukiammunta (1.10.2018 alkaen)</b> <a href="https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/09/Uudet-Kultahippusäännöt-2018.pdf">https://www.ampumaurheiluliitto.fi/wp-content/uploads/2018/09/Uudet-Kultahippusäännöt-2018.pdf</a>	<b>Aloittaminen ja valmistelut (15 min):</b> Valmentaja / avustaja: aseiden luovutus ja tarkastus, turvasiima, tauluvalmistelut ja sähköt sekä tavoite. Ampuja: Ampumapaikan valmistelut + tarvikkeet  <b>Harjoite (50 min):</b> (V: Ohjeet / A: Toteuttaminen) Aluksi kerrataan ampujalle kilpailun rakenne: <u>Valmistautuminen:</u> Viimeistää 15 min ennen koelaukausajan 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.  <b>Lopettaminen (15 min):</b> V+ avustaja: aseiden tarkastus, säiliön täyttö + varastointi, / A: ampumapaikan siistiminen, loppuvenyttely  <b>Palaute (5-10min):</b> A: ampuja kirjaa suunnitelmaa kääntöpuolelle omat havaintonsa harjoituksen toteutumisesta / V: antaa lyhyen suullisen ja kirjallisen palautteen, varmentaa toteutuneen harjoituksen.
<b>VALMENTAJAN (/AMPUJAN) TOTEUTTAMAT MUUTOKSET HARJOITUKSEN AIKANA:</b>	



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:  . .2018	ALLEKIRJOITUS JA NIMENSELVENNÖS:  Mikkelin Ampujat Valmentaja Sami Sipponen
--------------------------------------	--