



A FITA PIROS NYÍL MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES ISMERETANYAG

Találatok értékelése - pontszám

Lőtávolság: 22 méter
Minimálisan elérendő pontok száma: 115 pont

Mozgástechnika: a lövésfolyamatot a következők szerint kell végrehajtani:

Az íjat tartó kézfej és kéz

Cél:

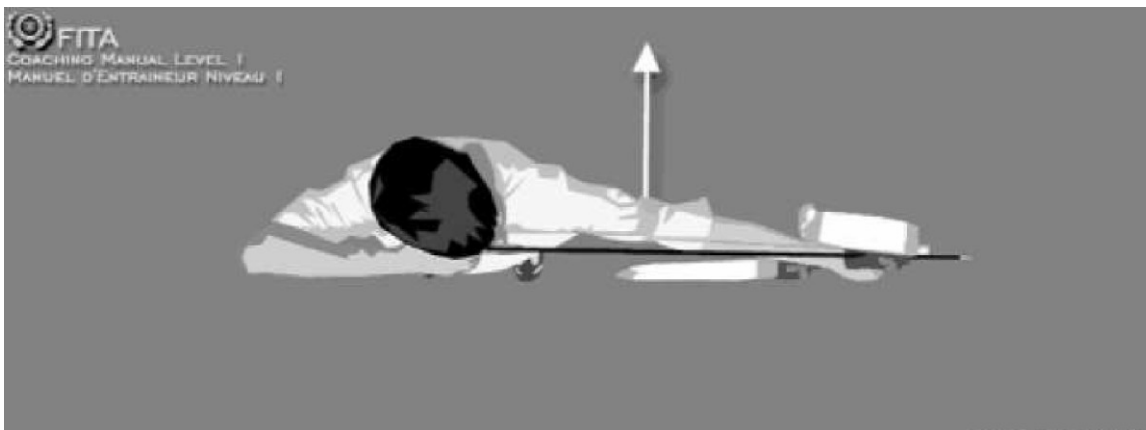
- Következetes markolatfogás, az íjat tartó kézzel;
- Minimális szorítást gyakoroljuk a markolatra az íjat tartó kézzel
- Az ideg szabad útjának biztosítása (az utóbbit az Arany Nyíl megszerzésénél bővebben kifejtjük).

Végrehajtás:

Az ujjak lazák, enyhén behajlítottak és nem szorítják vagy markolják az íjat. A csukló hajlított, a mutatóujj és a hüvelykujj által alkotott „V” középpontja az alkar tengelyére esik. Az íj a hüvelykujj és az élvonal tengelye által alkotott „V” terület közepén nyomja a tenyeret (nem a V csúcsánál!). A fő nyomási pont a mutató- és hüvelykujj által alkotott „V” pont alatt található 1-2.5 cm-rel. A tenyér élvonalon túl eső részével ne nyomjuk a markolatot.



Kezdő íjászok kézikönyve



Az íjat tartó kar egyenes, de nem feszes. A jobbkezes íjászok a könyökcsúcsot balra fordítják, ne a föld felé.

Magyarázat:

A markolatfogás nagyon kicsi izomfeszülést vesz igénybe. Minél kisebb a feszültség, minél lazább a fogás, annál kevésbé valószínű, hogy a tenyérrel a markolatra nem kívánt csavaró hatást fejtünk ki.

Az oldás- mi történik az íjász, oldást végző testfelével.

Cél:

Folyamatos mozgás közben oldani.

Végrehajtás:

Az ideg elengedésénél az oldó kéz hirtelen hátrafelé mozdul. Az oldást végző kézfej (az *egyenes vonal* és a *háromszög* módszernél) az állkapocs vonalát, vagy (a *négyszög* módszer esetében) a nyak vonalát követi. A húzókéz a fül közelében áll meg. Azt a területet, ahol a húzókéz megáll, *végpontnak* nevezzük. A kéz a vállak tengelyénél áll meg.

Magyarázat:

A húzó oldalon a vállizomzat hátsó részének és a hát izmainak összehúzódása arra készíti a húzókart, hogy az hátrafelé mozduljon el, a teljes kihúzás fázisa alatt kifejtett erő irányába.



Kezdő íjászok kézikönyve

Oldás - mi történik az íjat tartó oldalon:

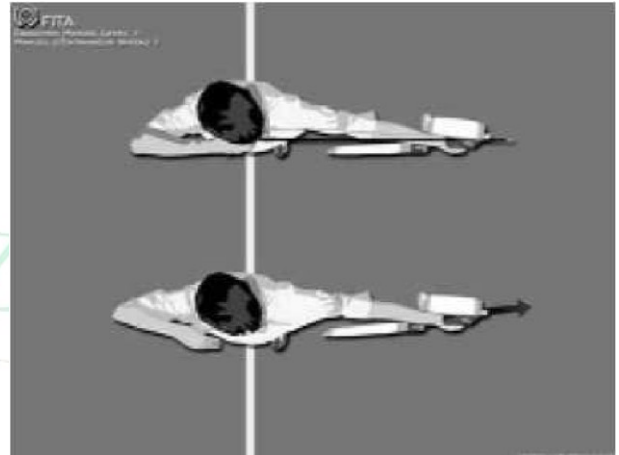
A tartókarról

● *Cél:* Folyamatos húzás közben az ideg elengedése. Az íjtartó kar, de még az egész test is enyhén előremozdul.

● *Végrehajtás:*
Az ideg elengedésénél az íjat tartó kar, az íjász háta felé mozdul el az oldást követően.

● *Magyarázat:*

Az íjat tartó karnak a hát irányába történő elmozdulása a tartóváll hátsó izmainak folyamatos munkájával magyarázható. A céltábla felé irányuló mozgás az egész test (az íjat tartó kéztől a húzó oldali lábig,) folyamatos nyomó hatásnak tudható be a *teljes kihúzás* fázisában.



A tartókar kézfejről:

● *Cél:*

- Az oldás után folytassuk a mozdulatsort, tartsuk meg a hátfeszültséget.
- Az íjat tartó kézfej és az ujjai legyenek passzívak, lazák, hogy a teljes kihúzás fázisában (oldás után) és a vessző kifutása alatt ne eredményezhessen csavaró hatást a középrészen.

● *Végrehajtás:*

Amikor az íj oldás után előre ugrik, a csukló is hajlik; megnyúlik az ujjszíjra nehezedő teher miatt. Majd amikor az íj előre billen és leesik, a csukló is hajlékonyan követi.

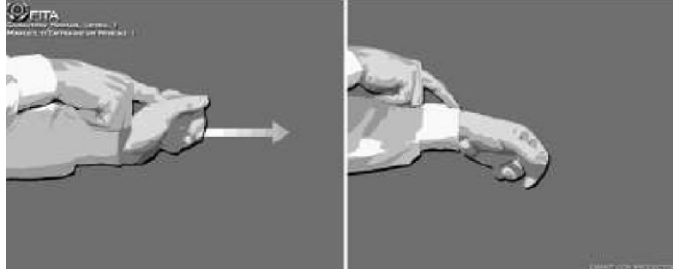
Példa az íjat tartó kézfejre, ami a lövés végéig lazán marad. Az ujjszíj/csuklósíj sokat segít ennek elérésében.



Kezdő íjászok kézikönyve

Magyarázat:

Az íj nyomást gyakorol a laza kézfejre és csuklóra. Amikor ez a nyomás megszűnik, az íj előreugrik, a kézfej teljesen laza marad és követi az íj mozgását.



Az értelmzés szimulálása a bal kézfejen.

Elméleti ismeretek

Szakágak ismerete

Szabadtéri pályaijászat:

A FITA-nál regisztrált szabadtéri pályaijász versenyeken csigás vagy reflex kategóriában indulhatnak a versenyzők. Az Olimpiai Játékokon csak az olimpiai reflex kategóriában.

A FITA szabadtéri pályaijász versenyen 36 lövést kell leadni a következő távolságokból ugyanebben a sorrendben:

- 60,50,40,30 méter a kadet nőknek;
- 70,60,50,30 méter a (felnőtt) nőknek, a kadet férfiaknak és a junior nőknek;
- 90,70,50,30 méter a (felnőtt) férfiaknak és a junior férfiaknak;

vagy a következő sorrendben:

- 30,40,50,60 méter a kadet nőknek;
- 30,50,60,70 méter a (felnőtt) nőknek, a kadet férfiaknak és a junior nőknek;
- 30,50,60,70 méter a (felnőtt) férfiaknak és a junior férfiaknak.

A 122 cm-es céltáblát 90,70,60 méterhez használjuk (kadet nők esetében 50 méternél), a 80 cm-es lőlapot pedig 50 (eltér a kadet nők esetében), 40,30 méterre való lövésnél használjuk. FITA versenyen 30 méterről szűkített lőlapot használunk (6-10 értékekkel)

Teremíjászat:

A FITA teremversenyeken olimpiai reflex és csigás kategóriában egyaránt lehet indulni.

A 18 méteren megrendezett FITA teremversenyeken 40cm átmérőjű lőlapokra vagy 40cm-es szűkített lőlapokra (10-6-ig vannak körök) lőlapokra adnak le összesen 60 lövést a versenyzők minden kategóriában.

Terepíjászat:

A FITA terepíjász versenyeken a felszerelésnek megfelelően Bare-bow, reflex íj és csigás íj kategóriában lehet indulni. A FITA terepíjász versenyek 12-24 célból állhatnak (a célok száma osztható négygel), és minden célra három lövést kell leadni. A pálya a terepíjászat szellemisége és hagyományainak megfelelően kerül kialakításra, a célok nehézségi fokát a terepviszonyok határozzák meg. A bare-bow kategóriában induló versenyzők 5 és 50 méter közötti távolságokra, a reflex és a csigás kategóriákban indulók 10 és 60 méter közötti távolságra lőnek. A célok lehetnek jelöltek (amikor ismert a távolság) illetve jelöletlenek (amikor becsülni kell a távolságot), a célok elhelyezését tekintve pedig rendszeresek a felfelé és lefelé lövések.

Vesszőjavítás

A vesszőhegyek (és/vagy inzertek) eltávolítása

Amikor fém hegyet (az inzert lehet különálló darab is) szeretnénk eltávolítani a következő a teendő:

- 1 – A hegy vesszőtestből kilátszó részét melegítsük 3-5 másodpercig kis gázláng. VIGYÁZAT: Ne melegítsük túl a vessző alkotórészeit vagy a vesszőtestet.
- 2 – Azonnal fogjuk meg a hegyet egy fogóval.
- 3 – Forgassuk és húzzuk ki a vesszőhegyet (és az inzertet, ha van).
- 4 – Ha a hegy vagy az inzert nem távolítható el, akkor melegítsük újra 3-5 másodpercig és próbáljuk meg újból eltávolítani.
- 5 – Ismételjük a 4-es pontban leírt folyamatot mindaddig, míg a ragasztót nem sikerül annyira fellazítani, hogy kivesszük a hegyet és az inzertet.

A hegy és az inzert rögzítése a vesszőtestbe

Szükséges anyagok:

- 91%-os izopropil-alkoholos papírtörölő
- vattapamacsok
- hőre-olvadó ragasztó (kifejezetten íjászatra)
- melegítő eszköz

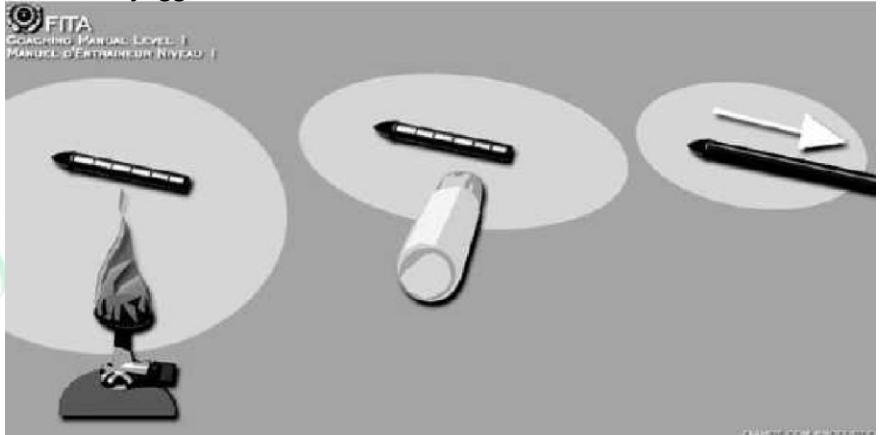
A következő útmutató alkalmazható egyrészből álló vesszőhegyeknél, vagy alumínium inzerttel rendelkező becsavarható hegyek esetében.

Miután méretre vágtuk a vesszőtestet, figyelmesen kövessük a hegy rögzítésére vonatkozó utasításokat, hogy megelőzzük a hegy túlhevítését. A hegyek túlhevítése károsíthatja a szénszál és az alumínium cső ragasztókötését (alu-karbon vesszők esetében), vagy megváltoztathatják az alumínium teherbíró képességet a túlmelegített területen (alumínium a vessző esetén), vagy megroncsolja a szénszálakat összetartó kötésekkel (szénszálás vesszők esetén).

Kezdő íjászok kézikönyve

1. Tisztítsuk meg a vesszőtest hegy felé eső belső felületét kb. 5 cm hosszúságban 91%-os alkohollal átitatott vattapamaccsal. Ismételjük mindaddig a folyamatot, míg a vattán nem találunk a vessző levágásából származó port, törmeléket vagy más szennyező anyagot. Hagyjuk a vesszőtestet megszáradni, mielőtt kötőanyaggal ellátnánk.

2. Óvatosan melegítsünk fel egy kis rúd hőre olvadó ragasztót alacsony gázláng fölött; majd a forró ragasztóanyagot kenjük körbe a vesszőtest belsejébe.



FIGYELEM: Ne melegítsük közvetlenül a vesszőtestet.

A hőre-olvadó ragasztó olvadáspontja elég alacsony ahhoz, hogy ne roncsolja a vesszőtestet a hegy rögzítése alatt, és mégis elég erősen tart ahhoz, hogy biztonságosan ellenálljon a súrlódási hőnek, amikor a vessző a céltáblába ér. A hegyek kieshetnek a vesszőtestből, ha alacsonyabb hőfokon olvadó ragasztót használunk.

3. Fogjuk meg az ujjainkkal a hegy végét (ne használjunk fogót, mert úgy könnyen túlhevíthetjük a hegyet). Melegítsük fel a hegy rúdjának vesszőtesten belül eső részét vagy inzertet mindaddig, míg nem érezzük, hogy kezd a hegy melegedni. Ez lesz a megfelelő hőmérséklet a kötőanyagnak.

FIGYELEM: Ne hevítsük túl a vesszőhegyeket. Ha a hegy túl meleg ahhoz, hogy kézben tartsuk, akkor túl meleg a vesszőtestbe való helyezéshez is. Hogy a hegy elérje a kellő hőmérsékletet, rakjuk le pár percre egy nem gyúlékony közegbe.

4. Melegítsük a hőre olvadó ragasztóanyagot és egyenletes rétegben vigyük fel a hegy rúdjára vagy az inzertre.
5. Míg a kötőanyag folyékony halmazállapotú, idővesztés nélkül, folyamatos forgatás mellett nyomjuk be a hegyet és/vagy inzertet a vesszőtestbe, mindaddig, míg a vesszőtest eléri a hegy peremét. Hogy megbizonyosodjunk, a kötőanyag egyenletes eloszlásáról forgassuk meg a hegyet kétszer miután annak pereme elérte a vesszőtestet.

MEGJEGYZÉS: Ügyeljünk, hogy ne erőltessük a hegyet és/vagy inzertet a vesszőtestbe. Ha nem teljesen illeszkedik bele, akkor azonnal melegítsük újra a hegyet 2-3 másodpercig és próbáljuk meg újból behelyezni.

6. Egy papír törülközővel gyorsan töröljük le a felesleges kötőanyagot, amíg meleg.

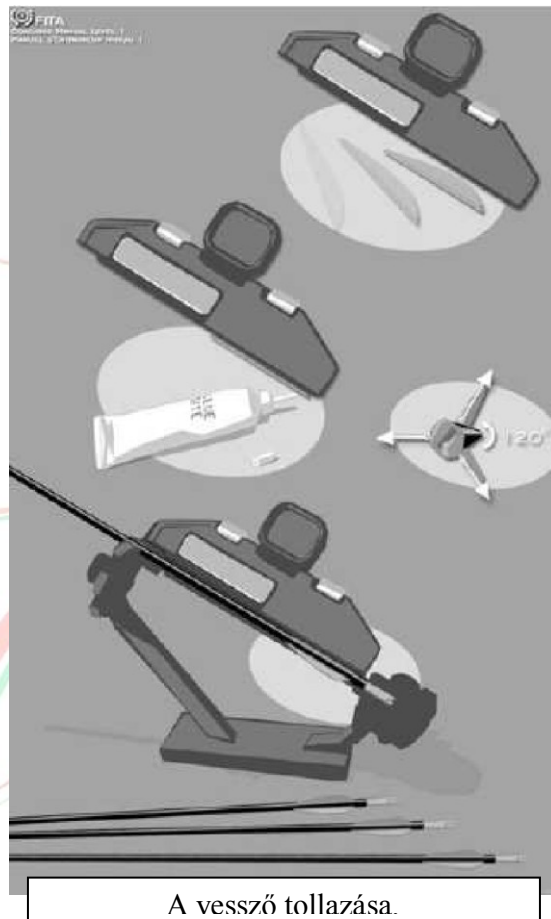
FIGYELMEZTETÉS: A vesszőtestet ne melegítsük, bármilyen anyagból van, mert a közvetlen hő roncsolhatja a szénszálakat és megváltoztathatja az alumínium teherbíró-képességét. Ne hevítsük túl a vesszőhegyet sem, mert az is károsíthatja a vesszőtestet.

Kezdő íjászok kézikönyve

Ha a vesszőtest hegy felőli része megsérült, még használhatjuk a vesszőt, ha a felmerülő ”probléma” előtt a vesszőtest hossza elég hosszú volt. Ha ez adott, akkor a többi vesszőt is vágjuk le az új méretre.

A vessző tollazása

A tollakat (műanyagot és eredetit egyaránt) könnyen pótolhatjuk tollazó segítségével. A tollazó nélkül nehéz lenne a tollakat egyenesen a vesszőtesten tartani, a ragasztó száradásáig. Sok kereskedő inkább visszaragasztja a tollakat, minthogy újakat rakjon fel, mert ez olcsóbb megoldás. Ideális esetben az egyesület is rendelkezik tollazóval.



A vessző tollazása.

Kezdő íjászok kézikönyve

PIROS NYÍL – Értékelő Lap

Vizsgáló neve: _____ Vizsgaidőpont: 201 / ____ / ____

Születési idő (év/hó/nap): _____ Egyesület neve: _____

Kategória: olimpiai / csigás / reflex / történelmi (a megfelelő aláhúzendő)

LÖVŐ TELJESÍTMÉNY	Elérendő pontszám (15 lövés, 80-as lőlap)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Találatok száma (eredmény)
Lőtávolság: 22 méter	Olimpiai / csigás / reflex kategória: 115 pont ; Történelmi kategória: 80 pont			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Oldás	Az oldó kézfejet az állkapocs vagy a nyak mellett vezeti végig kategóriának megfelelően			
	A húzókar az oldást követően hátrafelé (a hát síkja mögé) mozdul, melyet a hát és a húzó oldali váll hátul elhelyezkedő izmainak utánkövető munkája eredményez.			
Tartó kézfej	Következetes, a leírtaknak megfelelő kézfejtartás a markolaton			
	Ujjszíz/csuklószíz használata, laza tartókéz, nem markolja az íjat (történelmi kategóriában nem értékelendő) Nem markolja az íjat (történelmi kategóriában nem értékelendő)			
Tartókar	A könyök a megfelelő pozícióban van.			
	A tartókar az oldást követően mozdulatlan, vagy csak egy egész kicsit mozdul a hát síkja mögé (jobbkezes íjásznál balra), melyet a hát és a váll hátsó izmainak munkája eredményez.			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Ismeri az íjászat szakágait	Mutasd be az íjászat három szakágát, azok főbb jellemzőit!			
Vesszőjavítás	Hogyan kell hegyet cserélni a vesszőben? Hogyan tollazzuk fel a vesszőt?			
Összesen:	Olimpiai / csigás / reflex kategória: 10 teljesítve értékelés esetén megfelelt. Történelmi kategória: 8 teljesítve értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg	

Értékelő neve és aláírása: _____



Piros nyíl jelvény