

Fehér



Nyíl

A FITA FEHÉR NYÍL MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES ISMERETANYAG

TALÁLATOK ÉRTÉKELÉSE

Lőtávolság: 10 méter

Minimális elérendő pontszám: 115 pont

MOZGÁSTECHNIKA - A lövés folyamat végrehajtása a következők szerint:

A lábak pozíciója: Azok a vizsgázók, akik még nem szereztek FITA Tollakat, nézzék át a *Piros Toll Készségek, mozgástechnika* című fejezetét.

A vessző biztonságos betöltése:

Azok a vizsgázók, akik még nem szereztek FITA Tollakat, nézzék át a *Piros Toll Készségek, mozgástechnika* című fejezetét.

Testtartás (húzás előtt és teljes húzásnál):

Azok a vizsgázók, akik még nem szereztek FITA Tollakat, nézzék át az Arany Toll fejezetét.

Testtartás (a húzás végén):

Azok a vizsgázók, akik még nem szereztek FITA Tollakat, nézzék át az Arany Toll fejezetét.

Az íj felemelése

• ***Cél:***

Az előkészítést a lehető legkevesebb felesleges mozdulattal és a kezdeti testtartás megőrzésével végezni. Ez a kiinduló helyzet elősegíti a hatékony kihúzási technikát.

• ***Végrehajtás:***

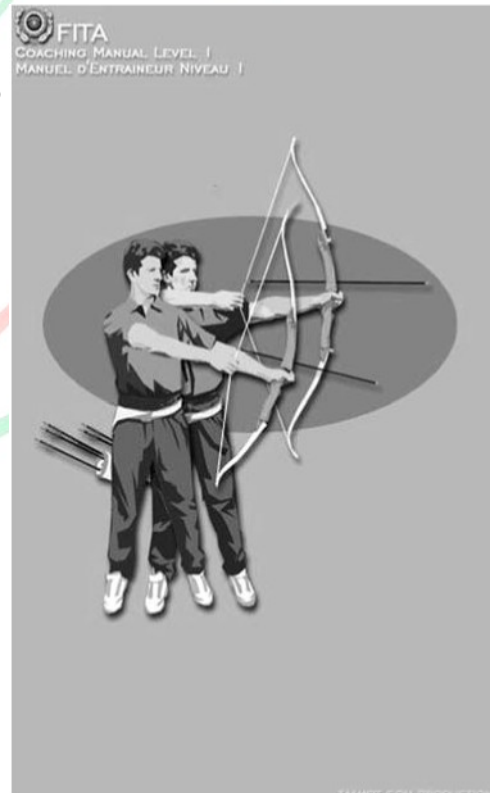
A két kezet (és kart) szinkronban emeljük, a céltábla felé, egészen addig, amíg az orrunkkal egy vonalba nem érnek.

A folyamat alatt mindvégig:

- az íjtartó vállat olyan alacsonyan kell tartani, amennyire csak lehetséges,
- a felsőtestet (vállak, mellkas és súlypont) a lehetséges legalacsonyabb pozícióban kell tartani,
- az íjat és a vesszőt a lövés síkjában kell felfelé mozgatni,
- a fejjel és a gerinccel továbbra is felfelé nyújtózunk,
- a medence hátra billentése (a farokcsontot előre billentjük).

Az emelés vége felé közelítve:

- mindkét kéz azonos magasságban van,
- a vessző párhuzamos a talajjal.



Kezdő íjászok kézikönyve

Az emelés végén:

- a vessző a szem/orr vonalában van,
- a húzó oldali váll alacsonyabban van a vessző tengelyénél,
- a húzókéz csuklója egy síkban alkarral,

• Magyarázat:

Minél egyszerűbb a mozdulat, annál könnyebb megismételni. A jó előkészítés biztonságérzetet nyújt, még abban az esetben is, ha a kezdő íjász ujjai közül kicsúszik a vessző. Ha az elemek már a helyükön vannak, a húzás könnyen kivitelezhető. Alkalmazzunk kis össztömegű íjakat, hogy a kezdő íjász ne dőljön hátra ellensúlyozva az íj súlyát.

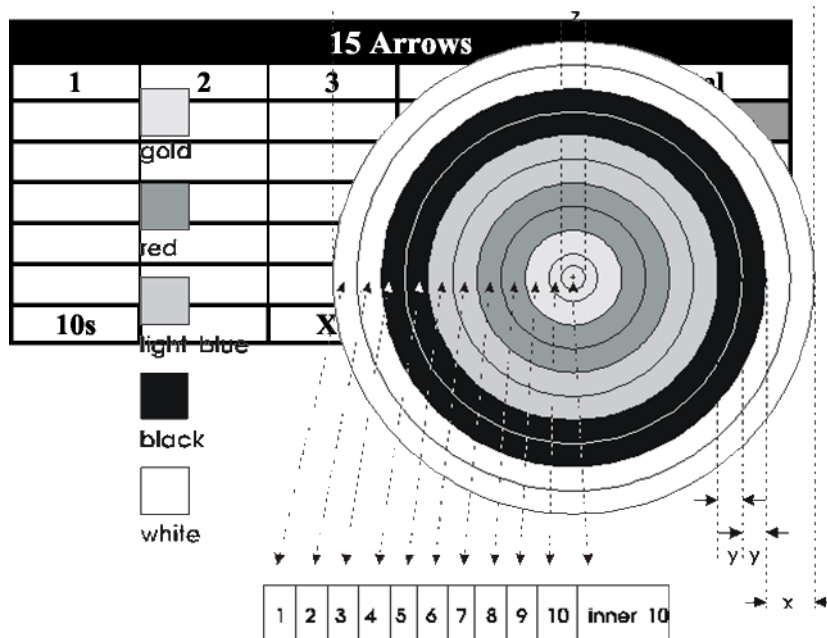
ELMÉLETI ISMERETEK

- Az íj biztonságos használata:** lásd a Piros Toll *Elméleti ismeretek* fejezetét.
- A vessző biztonságos betöltése:** mint fent
- A vessző biztonságos begyűjtése:** mint fent
- Az íj előkészítése:** lásd a Piros és Arany Toll *Elméleti ismeretek* fejezetét.
- A lövés iránya:** lásd az Arany Toll *Elméleti ismeretek* fejezetét.
- Biztonság és helyes viselkedés a lóvonalnál:** lásd az Arany Toll *Elméleti ismeretek* fejezetét.

Kezdő íjászok kézikönyve

Találatok értékelése:

- A vizsgázónak tudnia kell, hogy hány pontot ér a találata.



- A vizsgázónak tudnia kell, hogyan töltsön ki egy beírólapot. A találatokat csökkenő sorrendben kell feljegyezni, mielőtt a versenyzők (vagy vizsgázók) kihúzzák a nyílvevőjüket a táblából. A többi versenyző, aki ugyanarra a táblára lő, ellenőrizni fogja a találatokat, és ha valamiben nem értenek egyet, a kijelölt bíró hozza meg a végső döntést.

Amíg a találatokat nem írták be, addig nem érinthetik meg sem a vesszőket, sem a táblát. A beírást követően a lőlapon be kell jelölniük a becsapódás helyét, így akkor is meghatározhatjuk a találatot, ha a vessző kiesik a táblából a következő sorozatban.

Kézdő íjászok kézikönyve

Példa egy üres beírólapra:

15 vessző				
1	2	3	sor	Összesen
10-es		X 10		

Példa egy kitöltött beírólapra:

15 vessző				
1	2	3	sor	Összesen
X	8	5	23	
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
10-es	3	X 10	2	116

Kezdő íjászok kézikönyve

FEHÉR NYÍL -- ÉRTÉKELŐ LAP (C1)
AZOKNAK, AKIKNEK MÉG NINCS TOLL MINŐSÍTÉSÜK

Vizsgázó 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: 10 méter	Olimpiai, csigás, reflex kategóriában: 115 pont ; Történelmi kategóriában: 80 pont			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Lábak helyzete, beállítás	Lábak a lővonal két oldalán			
	Lábak vállszélességű terpeszben			
	A lábfejeket összekötő elméleti vonal derékszöget zár a lővonallal			
A vessző helyes és biztonságos betöltése	A lábak párhuzamosak			
	Függőleges íjtartással			
Testtartás a húzás előtt és alatt	Nem nyomja az ujjával a vesszőt a kifutón (történelmi íjászoknál megengedett)			
	A vezértoll megfelelő irányban áll			
	Egyenes testtartás. A két lábon egyenlő a terhelés, egyensúlyiban vannak.			
Testtartás a teljes kihúzás fázisában	A gerinc és a vállak tengelye egymásra merőleges, keresztformát alkotnak.			
	Engedi, hogy a húzókéz az archoz/állhoz a kategóriának megfelelő fixponthoz érkezzon, nem az állal és az ajkakkal nyújtózik az ideghez.			
Az íj felemelése	Szinkronban emeli a kezeket			
	Az íj emelése közben a vállakat lent tartja			
	A kezeket az orr vagy a szem magasságába emeli, a két kéz és a szem/orr egy síkban van			
	A vessző a kihúzás kezdőpozíciójában (előfeszítés) párhuzamos a talajjal			

**A VIZSGALAP FOLYTATÁSA
A KÖVETKEZŐ OLDALON TALÁLHATÓ**

Kezdő íjászok kézikönyve

FEHÉR NYÍL -- ÉRTÉKELŐ LAP (C1)

AZOKNAK, AKIKNEK MÉG NINCS TOLL MINŐSÍTÉSÜK

Vizsgáló neve: _____ Vizsgaidőpont: 201 / ____ / ____

ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Az íj biztonságos használata			
<i>Kérdés: szabad-e vessző nélkül elengedni az ideget? Miért?</i> Vessző nélkül nem engedi el az ideget.			
<i>Kérdés: hol helyezed el az íjat lövés után?</i> A lövés befejezése után az íjat a felszerelési sávban helyezi el.			
A vessző biztonságos betöltése			
<i>Kérdés: mikor töltheted be a vesszőt?</i> 1. Csak akkor tölts be a vesszőt, ha már mindenki a lövonal mögött van.			
2. Csak a helyes beállítás után tölts be a vesszőt (lábak a lövonal két oldalán).			
A vessző biztonságos kihúzása és összegyűjtése			
<i>Kérdés: mire kell figyelned, amikor a tábla felé haladsz kihúzni a vesszőket?</i> Óvatosan megy a céltáblához (nem fut, figyeli a lépéseit).			
<i>Kérdés: hol állsz a vesszők kihúzásakor?</i> A céltábla oldalánál áll (nem a vesszők előtt).			
<i>Kérdés: hogyan húzod ki a vesszőt a célból?</i> Egyik tenyerével megtámasztja a táblát a vessző tövével, a másik kézzel töben megfogja a vesszőt és kihúzza.			
Az íj összeszerelése			
Tudja hogyan kell megfelelően össze- és szétszerelni a reflexeket a középrésszel (szétszerelhető íjak esetén értékelendő)			
A vizsgáló képes a saját íját felajzani (csigás íjászoknál nem értékelendő)			
A lövés iránya			
Csak a céltábla felé húzza ki az íját, mások, vagy az ég felé nem.			
Biztonság és etikett a lőállásban			
<i>Kérdés: hogyan viselkedsz a lőállásban?</i> Válasz: nem beszél, nem érinti meg a másikat, nem zavarja a mellette állót.			
<i>Kérdés: mikor veheted fel a földre esett vesszőt?</i> Válasz: ha lábbal elérem a lövonalból a mellettem álló megzavarása nélkül, illetve, ha mindenki befejezte a lövést.			
Találatok azonosítása			
Képes a találatokat értékelni			
Ki tudja tölteni a beírólapot egy teljes távra			
Összesen:	Olimpiai / reflex: 30 teljesítve értékelés esetén megfelelt. Történelmi / csigás : 28 teljesítve értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg

Az értékelő neve és aláírása: _____



Fehér Nyíl jelvény

Kezdő íjászok kézikönyve

FEHÉR NYÍL – ÉRTÉKELŐ LAP (C2)
AKIKNEK MÁR ARANY TOLL MINŐSÍTÉSÜK VAN.

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: 10 méter	Olimpiai, csigás, reflex kategóriában: 115 pont ; Történelmi kategóriában: 80 pont			
MOZGÁSTECHNIKA	Kulcselemek (helyes kivitelezési mód)	Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Az íj felemelése	Szinkronban emeli a kezeket			
	Az íj emelése közben a vállakat lent tartja			
	A kezeket az orr vagy a szem magasságába emeli, a két kéz és a szem/orr egy síkban van			
	A vessző a kihúzás kezdőpozíciójában (előfeszítés) párhuzamos a talajjal			
ELMÉLETI ISMERETEK (az alábbi ismeretek gyakorlati alkalmazással együtt értékelendők)		Teljesítve	Nincs teljesítve	Megjegyzés
Találatok azonosítása	Képes a találatokat értékelni.			
	Ki tudja tölteni a beírólapot egy teljes távra.			
Összesen:	Minden kategória esetén: 7 teljesítve értékelés esetén megfelelt.	Megfelelt	Nem felelt meg	

Az értékelő neve és aláírása: _____



Fehér Nyíl jelvény