world archery

POLSKIE ŁUCZNICTWO.PL

Przewodnik po łucznictwie polowym WA



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC

Spis treści

- Wstęp
- Łucznictwo tarczowe kontra polowe
- Strzelanie w górę/ w dół
- Strzelanie w poprzek wzniesienia
- Jak ocenić odległość
    - Rozpoznanie tarczy łuczniczej
    - Metody określania odległości
    - Co może zmylić zawodnika
    - Określanie odległości
    - Wnioski
- Celowanie w górę
- Celowanie w dół
- Powtórzenie dobrego strzału
- Podstawowe przepisy



Wstęp

W wielu krajach łucznictwo polowe jest popularną dyscypliną. Aby uczynić je bardziej znanym i łatwiejszym dla początkujących, równiez w krajach, gdzie nie jest znane, w tej publikacji spróbujemy wyjaśnić niektóre z “sekretów” łucznictwa polowego. To jest nowa edycja Wskazówek dla łucznictwa polowego FITA stworzona przez Komitet ds. łucznictwa polowego w 1995 roku, bazująca głównie na publikacjach Szewdzkiego Związku Łuczniczego.

Uprawianie łucznictwa polowego jest bardzo podobne do łucznictwa tarczowego. Często dobry łucznik tarczowy staje się dobrym łucznikiem polowym. Jednakże, jak zauważysz w tej publikacji, jest kilka rzeczy, o których należy pamiętać uprawiając łucznictwo polowe i to właśnie o nich jest ta broszura.

Wszystkie konkruencje FITA są dozwolone w łucznictwie polowym: łuk bloczkowy, klasyczny oraz goły. Niektórzy używają łuków długich oraz innych łuków tradycyjnych na turniejach krajowych.

Łucznicy bloczkowi strzelają używając spustu oraz celowników optycznych, tak samo jak to robią uprawiając łucznictwo tarczowe.

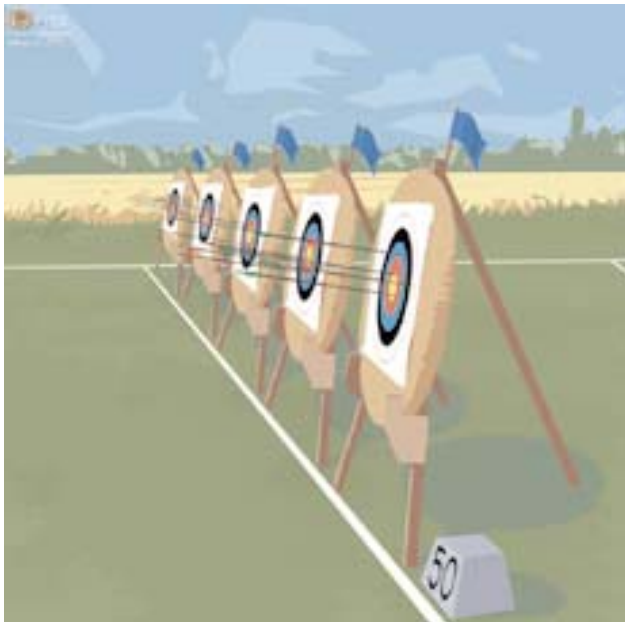
Łucznicy klasyczny używają łuku olimpijskiego z celownikiem, naciągając cięciwę palcami, tak jak w łucznictwie tarczowym.

W łucznictwie gołym, na poziomie międzynarodowym, sprzętem jest jest łuk klasyczny bez celowników i stabilizatorów, używane są różne techniki celowania; zawodnik może użyć strzały lub podstawki pod strzałę jako przyrządu celowniczego. Łucznik goły będzie przesuwał palce na cięciwie, aby zmienić pozycję strzały w stosunku do oka, będzie umieszczał strzałę na cięciwe na różnych wysokościach lub będzie używał kombinacji obu tych technik, aby móc celować w środek tarczy na różnych odległościach. Niski punkt kotwiczenia używany jest na długich dystansach, a wysoki na krótkich.
Na turniejach lokalnych strzelają również łucznicy instyktowni, którzy nie celują w ogólnie przyjętym sensie tego słowa- strzelają na wyczucia, tak jak na wyczucie rzuca się kamieniem.

Łucznictwo tarczowe kontra łucznictwo polowe

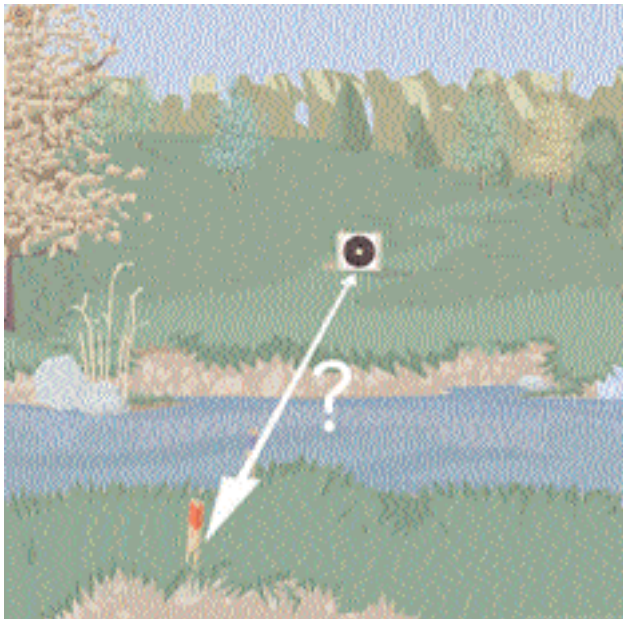
Łucznictwo polowe różni się od łucznictwa polowego. Oto główne różnice:

W łucznictwie tarczowym na torach otwarych strzela się na oznaczonych odległościach, niektórych dłuższych niż w łucznictwie polowym.

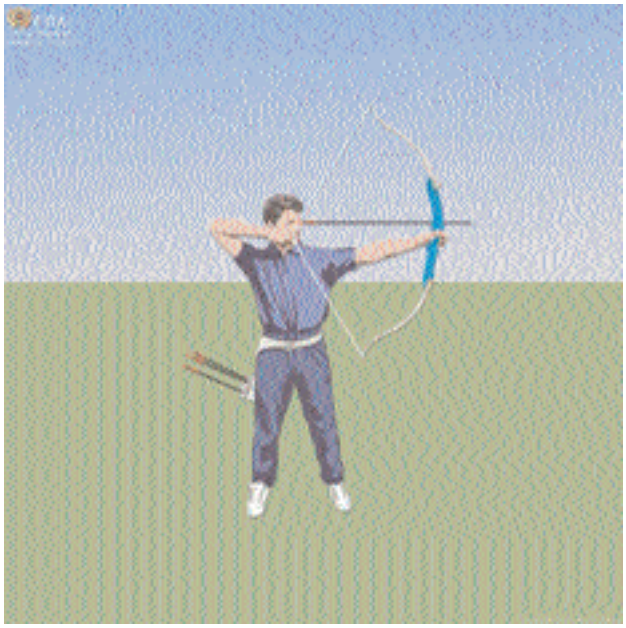


Łucznik polowy strzela na odległościach oznaczonych i nieoznaczonych na odległościach od 5 do 60 metrów, zależnie od konkurencji.

Łucznik polowy musi trenować na różnych odległościach, a także wyrabiać w sobie umiejętność określania odległości.



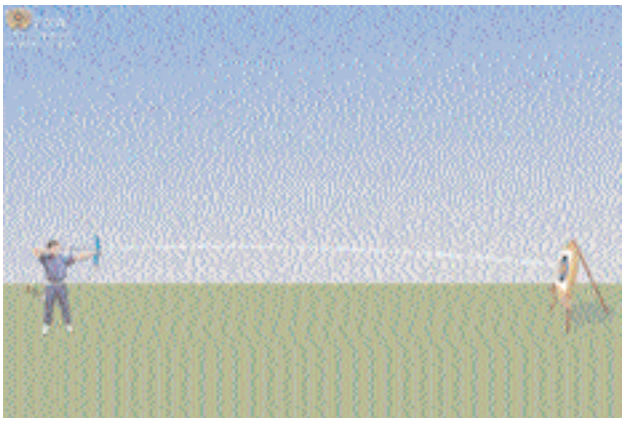
Łucznik tarczowy strzela w płaskim terenie, a pozycja strzelecka jest przeważnie taka sama.



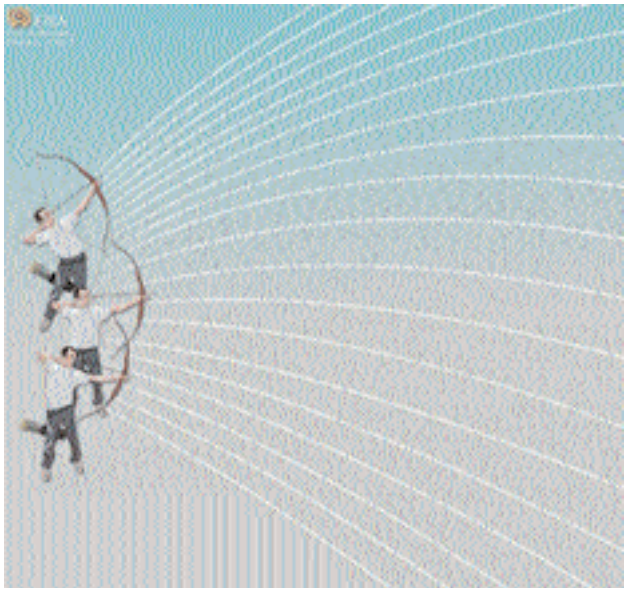
Łucznictwo polowe jest kwestią strzelania w górę i w dół, stąd łucznick musi ćwiczyć strzelania w różnych pozycjach.



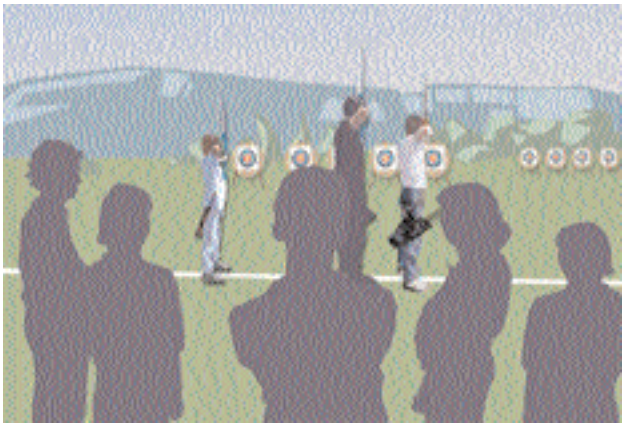
W łucznictwie tarczowym strzała leci zawsze tak samo, poddawana jest wyłącznie wpływowi wiatru.



W łucznictwie tarczowym, lot strzały zależy od odległości oraz kąta. Łucznik musi wiedzieć jak oddać strzał, aby zrównoważyć siłę grawitacji.



Łucznik tarczowy sztrzela blisko innych zawodników oraz publiczności, co dodatkowo zwiększa napięcie.

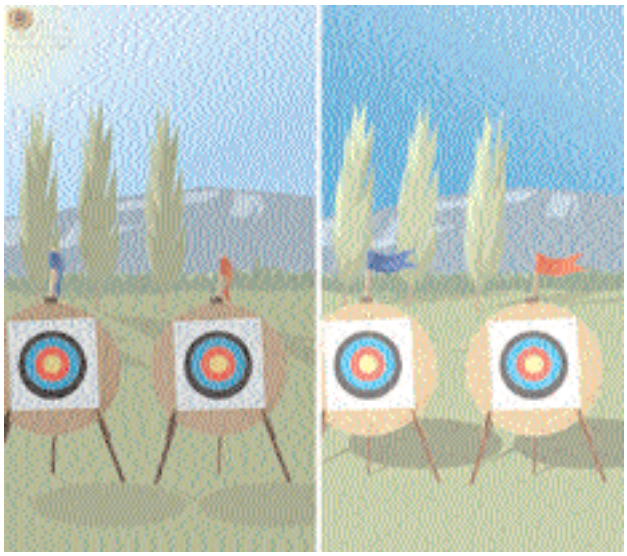


Łucznicy polowi przeważnie strzelają w małych grupach, daleko od innych zawodników. Publiczność może być obecna na dużych imprezach.

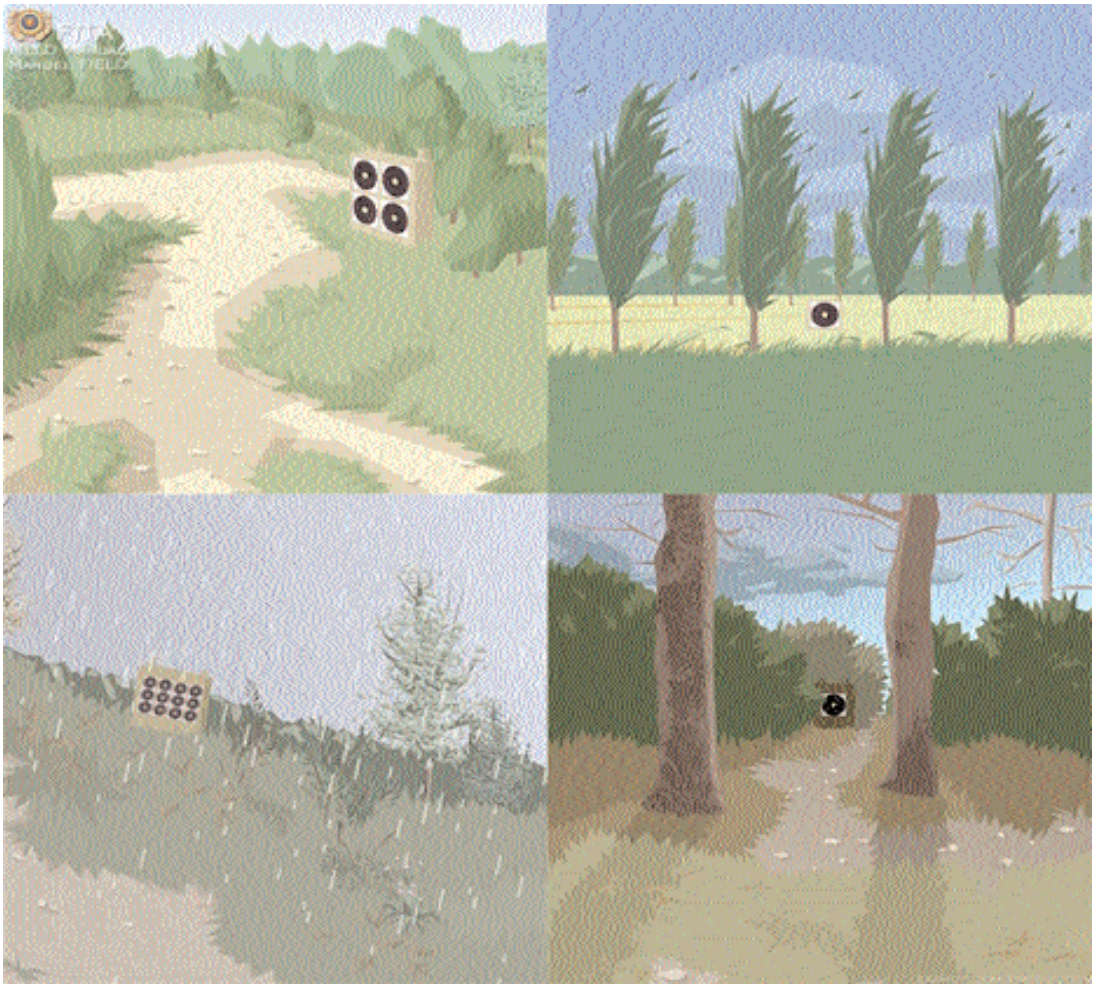
Łucznicy polowi odczuwają mniejszą presję w czasie zawodów.



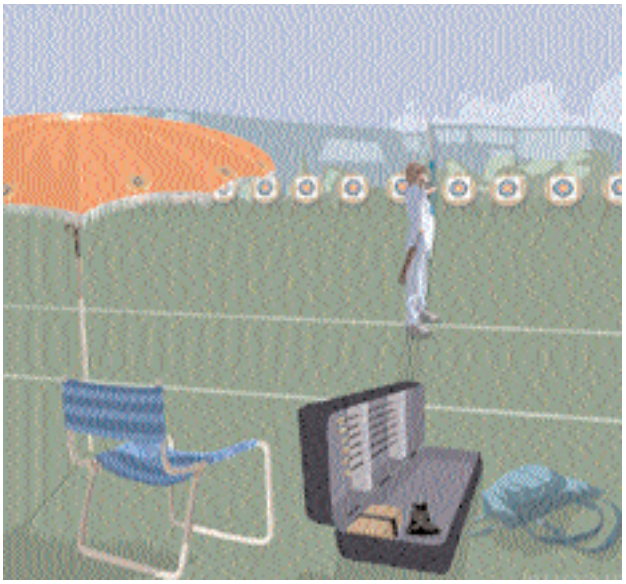
W łucznictwi tarczowym oświetlenie oraz wiatr są przeważnie stałe lub zmieniają się stopniowo w ciągu dnia.



W łucznicwie polowym oświetlenie oraz wiatr są różne na różnych stanowiskach; silne wiatry są rzadkie z powodu ukształtwania terenu.



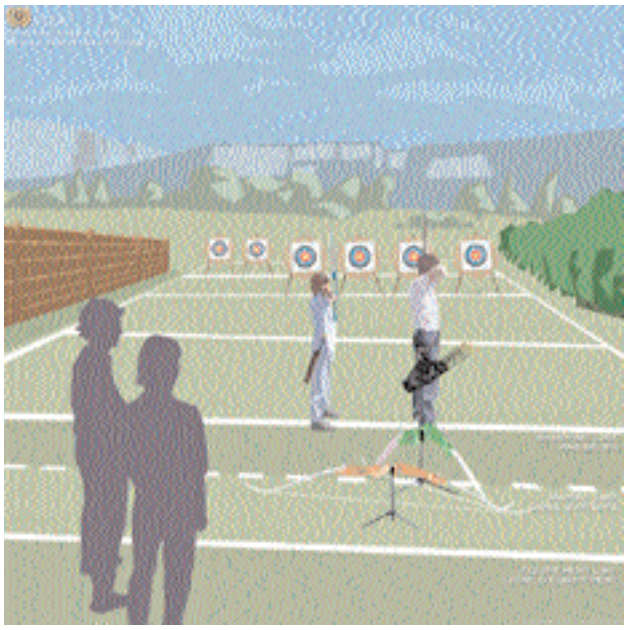
Łucznik polowy musi trenować w różnych warunkach, aby nauczyć się, jak one wpływają na celność.
Łucznik tarczowy jest zawsze w pobliżu swojego sprzętu.



Łucznik polowy musi planować oraz eksperymentować z ubiorem oraz sprzętem, aby być przygotowanym na “wszystko”. Musi także nosić ze sobą to, co jest mu niezbędne.



W łucznictwie tarczowym wszyscy stoją na jednej linii strzelań i strzelają w tym samym kierunku do tarcz ustawionych także w jednej linii.



W łucznictwie polowym należy wykorzystać możliwości terenu oraz upewnić się, że zawodnicy zawsze pozostają poza zasięgiem jakiekogolwiek strzału. Jako że na wszystkich stanowiskach strzela się jednocześnie, ścieżka musi być bezpieczna, zarówno pod względem zabłąkanych strzał jak i samego terenu.



Uwaga dla osób budujących ścieżkę:
Zawody polowe to zawody łucznicze a nie maraton czy wspinaczka po skałach, dlatego należy unikać niebezpiecznych podejść czy dużych odległości do przebycia.

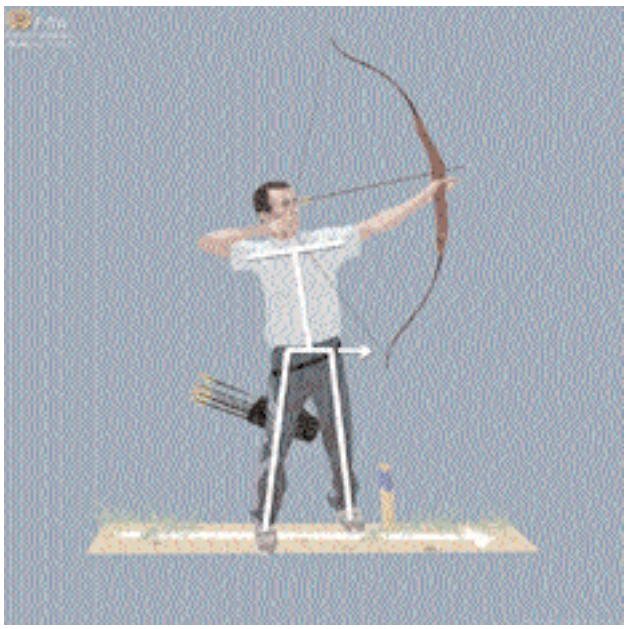
Strzelanie góra - dół

Porada dot. prawidłowej postawy

Podstawową pozycją jest tak samo jak w łucznictwie tarczowym litera “T”.



Przy strzelaniu pod górkę (mały kąt), teren prosty: przesuń biodra do przodu (w kierunku celu).

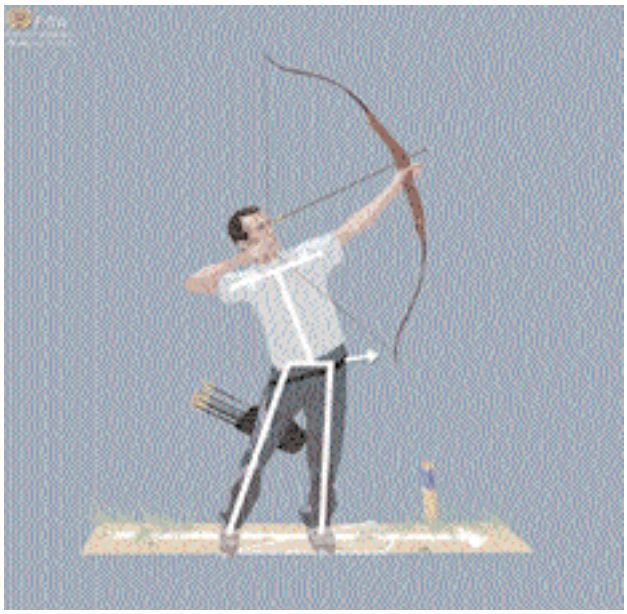


Przy strzelaniu w dół (mały kąt), teren prosty: przesuń biodra do tyłu (od celu).



Utrzymuj pozycję górnych części ciała oraz ramion w kształcie litery ”T”.

Przy strzelaniu pod górkę (duży kąt), teren prosty: przesuń stopę bliższą celowi do przodu, przesuń biodra do przodu (w kierunku celu).



Strzelanie w dół (duży kąt), płaski teren: “otwórz” swoją postawe, przesuń biodra do tyłu i naprężż górną część ciała zanim naciągniesz łuk.
Im bardziej stromy strzał, tym bardziej należy “otworzyć” swoją postawę.



Strzelanie w górę, wznoszący się teren: stopy szeroko, wypnij biodra w kierunku celu.



Strzelanie w dół, opadający teren: szeroko stopy, cofnij biodra w kierunku od celu.



Bardzo stromy (opadający stok): pozycja będzie bardziej stabilna jak przyklękniesz na dalszym od celu kolanie.



Bardzo stromy (wznoszący się stok): pozycja będzie bardziej stabilna jak przyklękniesz na kolanie bliższym celu.



Przykłady częstych błędów: a) zgiete kalono daje niestabilną pozycję; b) biodra niewystarczająco wysunięte powodują złą pozycję ramion i ręki łucznej, krótszy naciąg i prawdopowodnie złe uwolnienie strzały.



Strzelanie w poprzek terenu

Porady dot. prawidłowej postawy

Podczas strzelania do celu na zboczu, większe jest prawdopodobieństwo trafienia tej części tarczy, która jest nachylna w kierunku stoku.



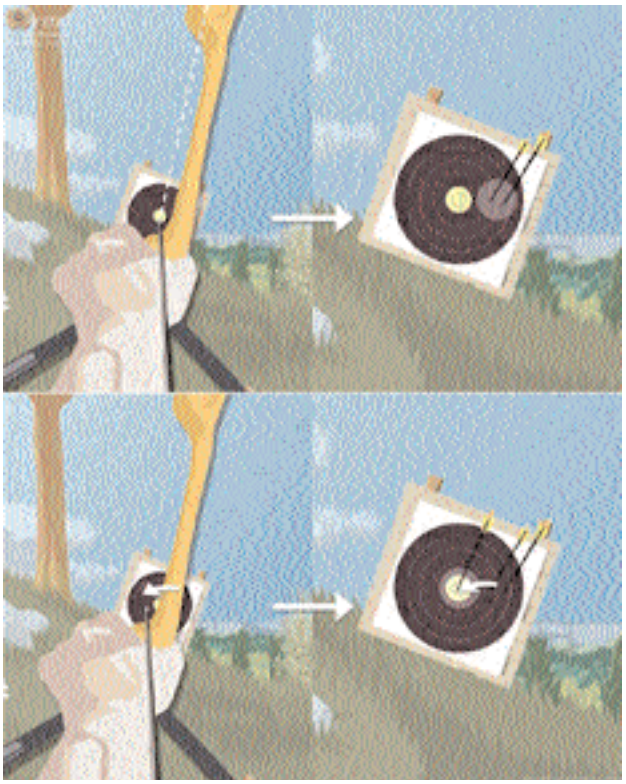
Możliwą przyczyną bocznego skupienia strzał jest fakt wychylania się, co powoduje odchylenie łuku od pionu.



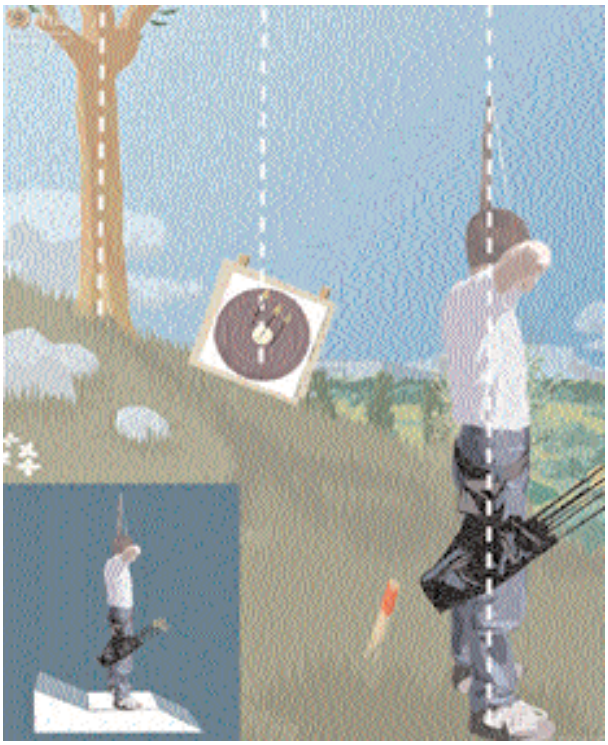
Jeżeli teren,na którym stoisz opada, występuje tendencja do odchylania się w kierunku spadku.



Łucznicy, którzy nie zmieniają pozycji celownika, kolejną strzałe korygują w kierunku wzniesienia bądź przechylają łuk w kierunku wzniesienia.



Ponieważ zawodnik jest wycholony, strzała odchodzi w kierunku nachylenia stoku.



Pionowa pozycja ciała redukuje “efekt nachylenia stoku”.

a) Spróbuj znaleźć bardziej płaski kawałek terenu. Masz prawo przesunąć się kawałek za linię albo dookoła (w przypadku słupka), dopóki nie przeszkadzasz innym zawodnikom.

b) Przed strzałem przechyl łuk w kierunku szczytu stoku. Przy pełnym naciągu sprawdź pionowe ustawienie łuku względem drzewa lub wyimaginowanej linii przechodzącej przez cel. Łucznicy bloczkowi oczywiście użyją swojej poziomicy. Zawsze zaczynaj poprzez przechylenie łuku w kierunku zbocza. Ograniczy to skłonność do przechylania łuku będąc w płaskim terenie.

c) Ustaw ciało w pozycji pionowej, upewnij się, że nie nachylasz się w kierunku spadku stoku.

d) Jeśli nie masz możliwości stanąć w pozycji pionowej i twój łuk jest przekrzywiony, będziesz musiał celować w kierunku przeciwnym niż nachylenie stoku. Im większa odległość tym większa korekta.

Jak ocenić ogległość.

Strzelając odległości nieznaczone lub Rundę Leśną (Forest Round), będziesz musiał określić odległość do celu, którego nigdy wcześniej nie widziałeś. Jest to nie lada wyzwanie dla większości łuczników polowych.

Jeżeli chcesz wygrać takie zawody, musisz być dobry w ocenianiu odległości- na zawodach spotkasz ludzi naprawdę w tym dobrych.

Nie ma się co jednak załamywać, wszyscy łucznicy polowi zaczynali od zera. Nie jest to aż tak trudne, większość osób będzie już w tym całkiem dobra po kilku próbach. Ale pamiętaj- nawet najlepsi eksperci mogą się pomylić, więc się nie poddawaj!

Często słyszymy jak łucznicy tarczowi ostrzegają kolegów, aby nie brali się za łucznictwo polowe, mówiąc: nie trafisz w tarczę, połamiesz strzały albo połamiesz nogi chodząc po tych śliskich skałach. Nietrafienie w cel zdarza się wszystkim, a jeśli chodzi o chodzenie po śliskich skałach- budowniczy ścieżki powinni tak ją zbudować, aby wykluczyć wszelkie ryzyka, biorąc pod uwagę niesprzyjające warunki pogodowe. Także odległości powinny być dobrane w granicach rozsądku, aby ograniczyć zbyt długie spacery ze sprzętem.

Naszym zdaniem, zawody polowe nie powinny niczym się różnić od spaceru w terenie lub w lesie, oprócz czasem chybionych strzał- nie powinno być aż tak źle!

Jest wiele technik używanych do oceniania odległości, ale musisz dużo trenować, aby być w tym naprawdę dobrym.

Najlepszą praktyką jest przejście się w teren i próby określenia odległoći do drzew lub skał, a potem przejście się do nich i sprawdzenie poprawności oceny.

Pomoże też na pewno udział w zawodach z odległościami nieoznaczonymi.

Niektórzy łucznicy polowi ułatwiają sobie to zadanie poprzez używanie pewnych części swojego sprzętu jako skali porównania z obiektami o znanych rozmiarach. Ta metoda działa, ale tylko jeśli znasz rozmiar obiektu (na przykład mata lub tarcza łucznicza).

Wielu najlepszych łucznicków twierdzi, że ta metoda nigdy nie będzie wystarcczająco dokładna, inni zaś, że nie potrafiliby sobie bez niej poradzić. Można porównać rozmiar swojego lipka (lub średnicę strzały) z rozmiarem tarczy, maty łuczniczej lub czegoś innego o znanych rozmiarach. Nauczysz się, że jak będzie wyglądał cel w celowniku na różnych odległościach. Pamiętaj, której metody byś nie używał, musisz ją trenować i pamiętać o jednym:

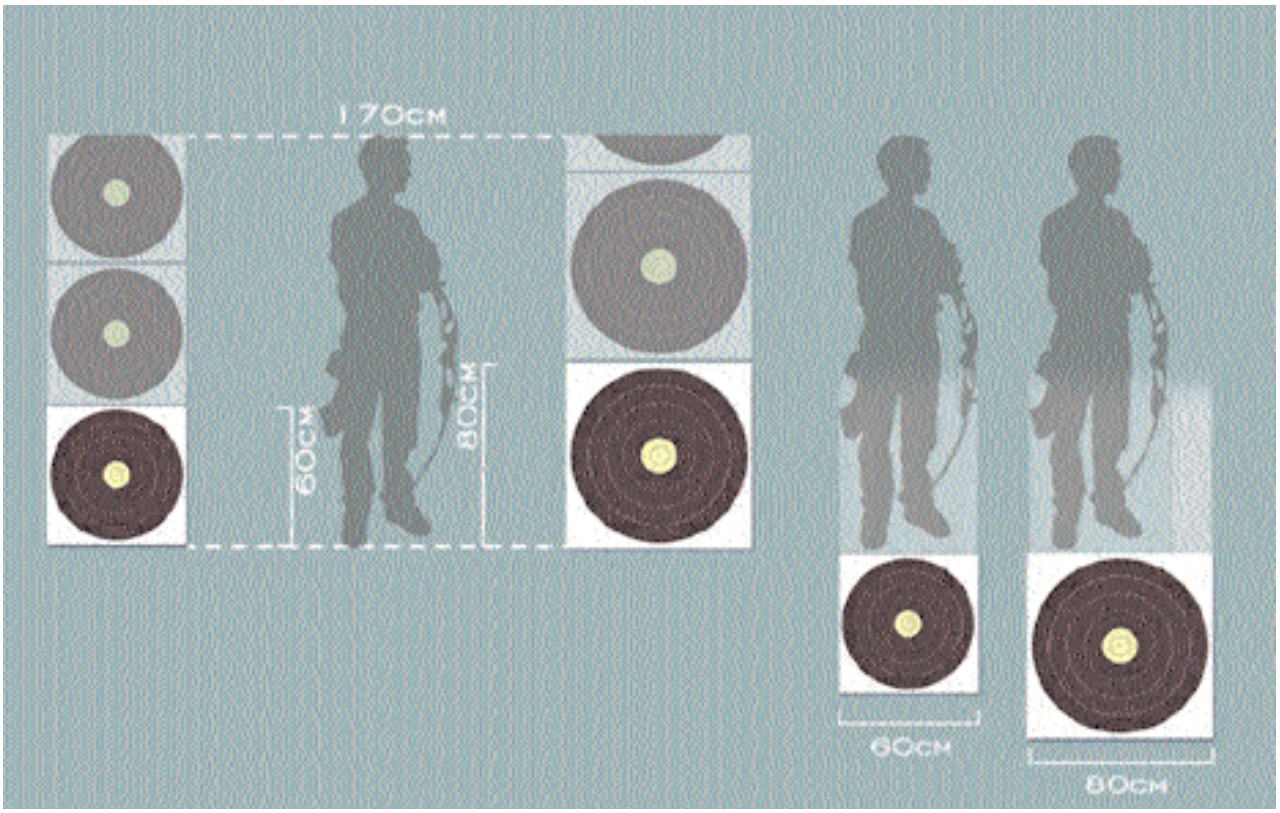
> Zalecamy, abyś łączył różne metody i używał każdej po trochę!

Pamiętaj: Przepisy jasno mówią, że zabronione jest używanie dalmierza lub innych urządzeń niewymienionych na liście dozwolonego sprzętu. Oznacza to również, że nie wolno modyfikować części swojego wyposażenia tak, aby pomagały w ocenieniu odległości.

Rozpoznanie tarczy łuczniczej

Użycie wymiarów własnego ciała jako punktu odniesienia

Wykorzystując wymiary własnego ciała będąc w pobliżu tarczy, możesz odróżnić tarczę 60 cm od 80 cm, porównując ich rozmiary. Przyjrzy się ilustracji poniżej.



Użycie maty łuczniczej jako punktu odniesienia

Możesz pomylić tylko 2 największe tarcze, ponieważ tylko one są umieszczone po jednej sztuce na macie łuczniczej. Większość organizatorów używa mat tej samej wielkości na całej ścieżce. Stąd, oceniając wolną przestrzeń pomiędzy tarczą a brzebiem maty (podkładu), możesz rozpoznać czy to tarcza 60 cm czy 80 cm.
Pamiętaj, że niektórzy organizatorzy używają podkładów różnej wielkości!



Rozpoznanie tarczy używając tabliczki z numerem stanowiska

Ponieważ wszystkie tabliczki z numerami stanowisk są takie same na całej ścieżce, można rozróżnić tarczę 80 i 60 cm poprzez porównanie ich z rozmiarami tabliczek. Tak jak w poniższym przykładzie, można umieścić trzy tabliczki przy tarczy 60 cm oraz cztery przy tarczy 80 cm.



Reguły nie wymagają już umiejscowienia tabliczki przy celu lecz przy stanowisku.

Metody określania odległości

Ocena na wyczucie

Oznacza to wyczucie odległości poprzez porównanie wielkości celu w stosunku do odległości. Ta metoda wymaga praktyki, oto kilka wskazówek:



- Zlokalizuj różne rodzaje tarcz na ścieżce (zacznij od najdalszej odległości) i zacznij do nich strzelać, przyzwyczajając się do ich rozmiarów.

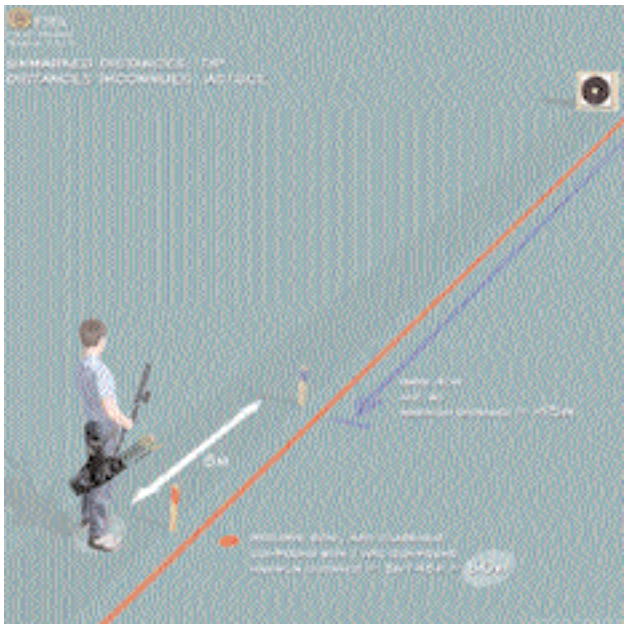
- Zlokalizuj cel, spróbuj odgadnąć odległość, strzel i wtedy zmierz odległość

- Pamiętaj, jakie są maksymalne odległości dla każdej tarczy (spróbuj brać od uwagę wielkość żółtego środka zamiast wielkości całej tarczy)

Niektórzy łuczniczy mają tendencję do zaniżania odległości.

Użycie słupka

W poniższym przykładzie, łucznik bloczkowy wie, że niebieski słupek jest 45 m od celu (wg przepisów). Szacuje, że czerwony słupek jest 5 m od niebieskiego i jest pewien, że jest nie dalej jak 50 metrów od celu.

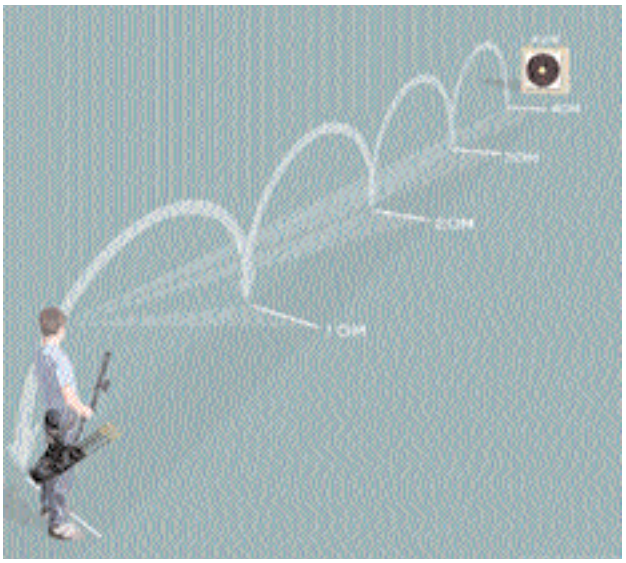


Ponieważ maksymalna możliwa odległość dla tego łucznika to 55 m (wg reguł), ustawia swój celownik na 52.5 m i jest pewien, że trafi w cel (o ile dobrze strzela!!!)

Technika 10 metrów

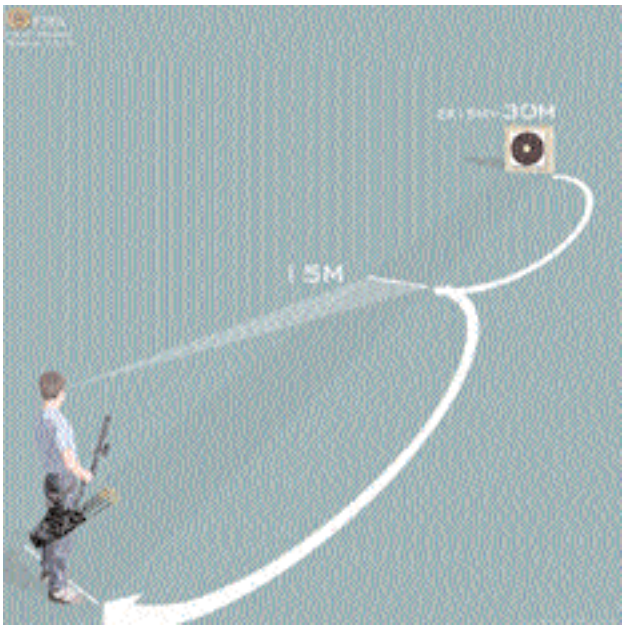
Naucz się jaką odległością jest 10 m w różnym terenie.

- Znajdź punkt oddalony o 10 m i “nadkładaj” tą odległość, aż znajdziesz się blisko celu. Dodaj lub odejmij brakującą odległość. Pamiętaj: jeżeli pomylisz się o 1 metr na początku, będziesz dodawał ten błąd przy każdym zwielokrotnieniu.



Metoda punktu środkowego

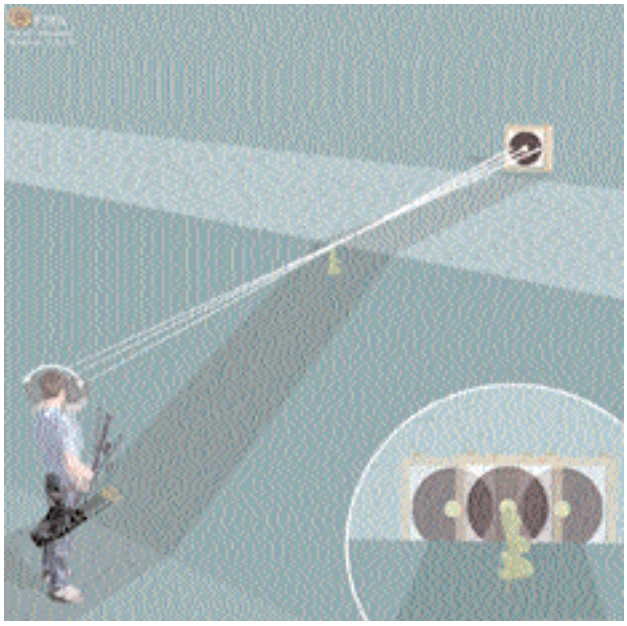
Spróbuj wyznaczyć punkt w połowie dystansu i oceń do niego odległość. Następnie podwój tą odległość. Pamiętaj: jeżeli źle ocenisz połowę dystansu, finalnie podwoisz swój błąd.



Metoda “na sowę”

Ta metoda używana jest, gdy nie widzisz terenu/ podłoża przed celem i użycie metody 10 m lub punktu środkowego nie mają zastosowania.

- Najpierw znajdź jakiś punkt odniesienia/ obiekt w połowie odległości (gałąź, powalone drzewo)
- Odnieś ten punkt do jakiegoś punktu na tarczy.
- Poruszaj głową na boki i zwróć uwagę jak ten punkt/ obiekt przesuwa się względem tarczy. Jeśli przesunięcie jest małe, odległość od punktu do celu jest mała; jeżeli porusza się tak jak głowa, punkt jest w połowie; jeśli “wychodzi” poza tarczę, jest bliżej łucznika niż celu.



Metoda "nasłuchiwania"

Jeśli strzelasz z innymi łucznikami, postaraj się nasłuchiwać, ile czasu mija od wypuszczenia strzały do trafienia w cel. Ta metoda wymaga dużego doświadczenia, ale może być bardzo dokładna. Oczywiste jest, że czas lotu strzały zależny jest od twardości łuku. Nie zapominaj, że masz tylko 4 minuty i nie powinieneś nie potrzebnie opóźniać zawodów.

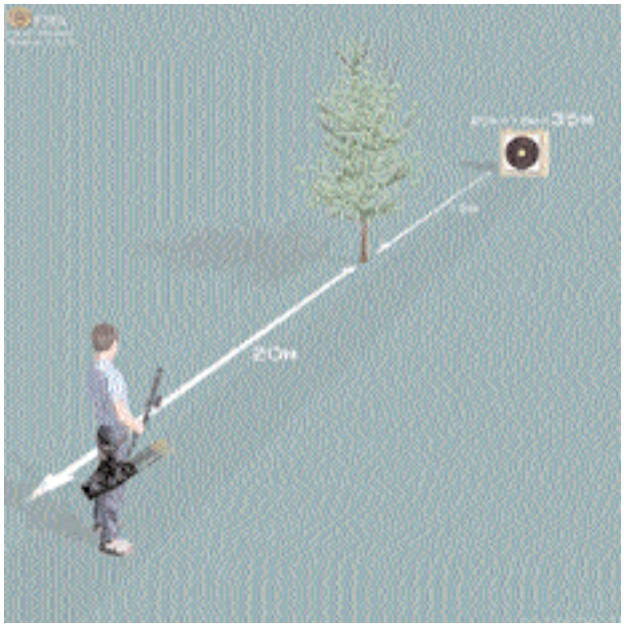
Metoda “dodawania”

Jeśli strzelasz w jednolitym lesie lub wzdłuż ogrodzenia, możesz dodawać pośrednie odległości do celu w pamięci.



Użycie pośredniego odniesienia

Łucznik szacuje odległość pomiędy celem a drzewem na np. 15 m, następnie swoją odległość do drzewa, np. 20 m, co daje odległość to celu 35 m.

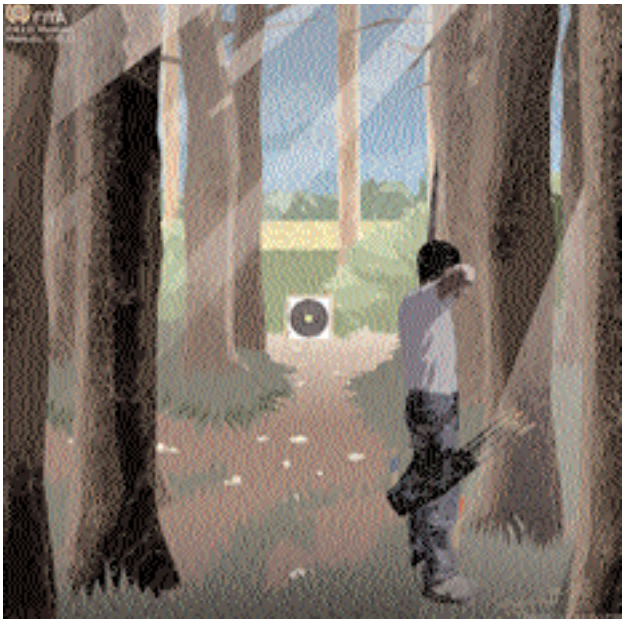


Co może zmylić zawodnika

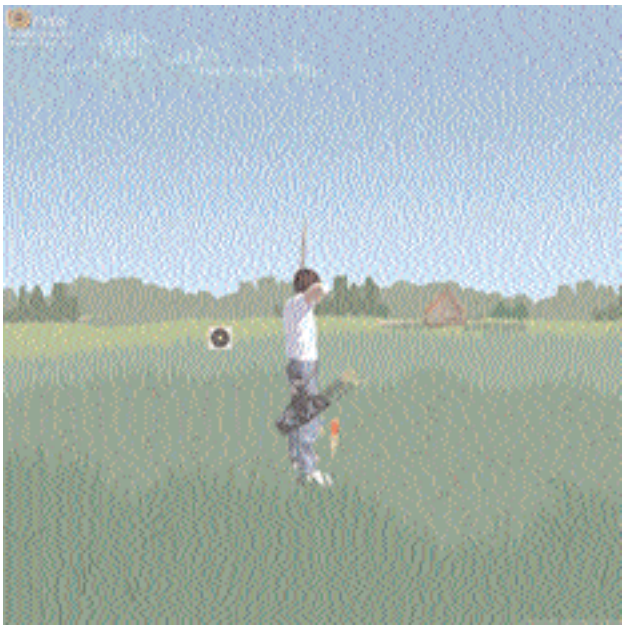
Kiedy stoisz w jasnym, oświetlonym miejscu, a cel jest w cieniu, zwykle uznasz, że cel jest bardziej oddalony niż w rzeczywistości.



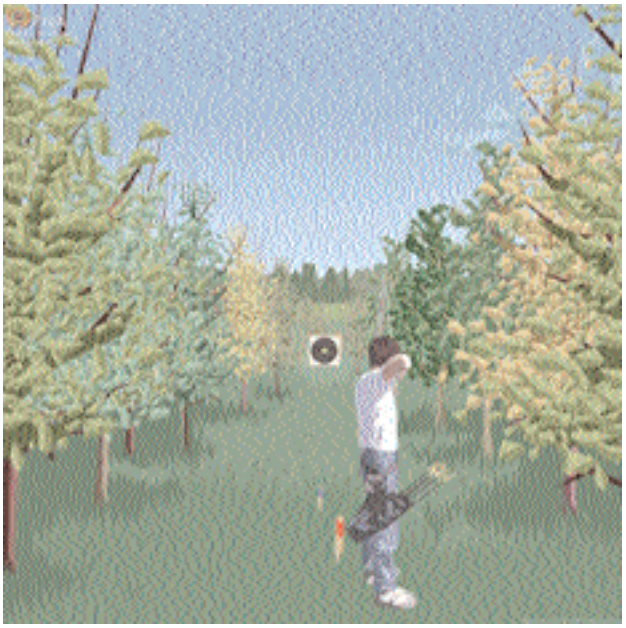
Stojąc w ciemnym miejscu i celując do tarczy w pełnym oświetleniu, odniesiesz wrażenie, że cel jest bliżej niż w rzeczywistości.



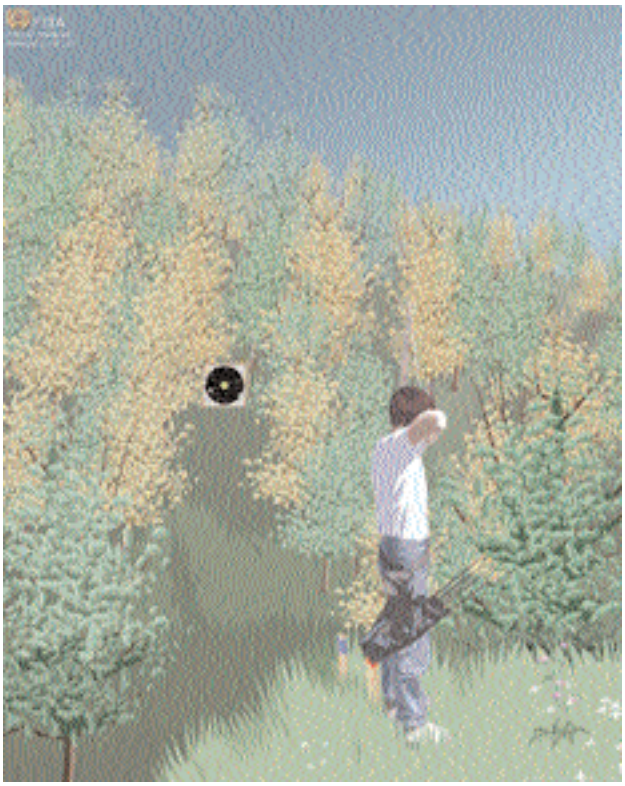
Strzelając na otwartej przestrzeni lub ponad wodą, możesz źle ocenić odległość w obie strony, z lekką przewagą zaniżania odległości.



Jesli cel znajduje się w “korytarzu” z drzew, będziesz wierzył, że znajduje się dalej niż w rzeczywistości.



Strzelając ponad doliną, zawyżysz odległość do celu.



Nie widząc terenu na całej odległości pomiędzy stanowiskiem a celem, prawdopodobnie zawyżysz odległość do celu.



Strzelając w dół, zwykle zawyżysz odległość do celu, należy odjąć kilka metrów na celowniku.

Spróbuj ocenić odległość w poziomie.

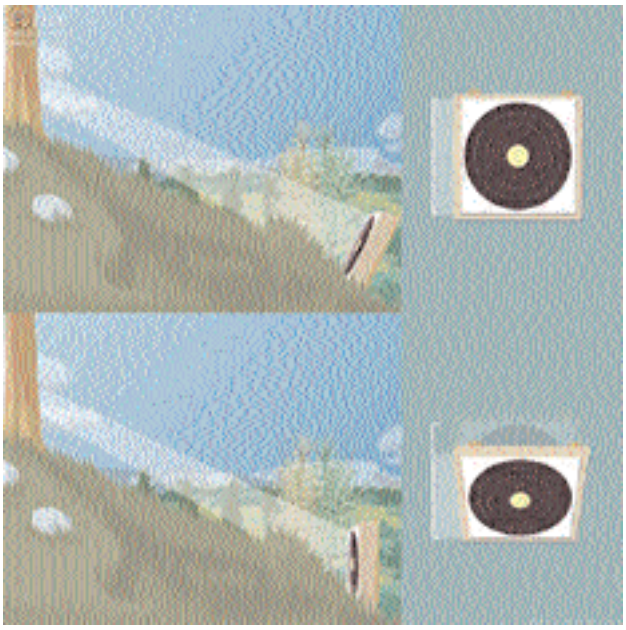


Odległość do celu na wzniesieniu jest zwykle zaniżana, należy dodać kilka metrów na celowniku.

Przy strzelaniu w górę i w dół, grawitacja ma wpływ na lot strzały, należy nanieść odpowiednią poprawkę podczas celowania.



Zwróć uwagę, pod jakim kątem ustawiony jest cel. Powyższa ilustracja pokazuje cel na górce, który jest widoczny w całości, poniższa ilustracja pokazuje cel, który wygląda na pochylony. Mimo to, reguły FITA jasno określają kąt nachylenia celów.



W praktyce, doświadczeni łuczniczy polowi używają kombinacji wszystkich metod.

Określanie odległości

Ważną kwestią w łucznictiwe polowym jest umiejętność określania odległości na dystansach nieznaczonych. Aby konkurować z najlepszymi łucznikami polowymi, ta umiejętność nie może polegać wyłącznie na intuicji oraz ocenie terenu, ponieważ te metody nie są doskonałe i mogą skutkować utratą ważnych punktów. Łucznik musi znaleźć własną drogę określania odległości oraz dużo trenować tą umiejętność jako jeden z elementów techniki. Najdokładniejsze metody określania odległości bazują na obliczeniach geometrycznych przedstawionych poniżej.

Większość metod, jeśli nie wszystkie, opierają się na twierdzeniu Talesa, dzięki któremu można ustalić poszukiwaną odległość. Znając dystans pomiędzy dominującym okiem a przyrządem celowniczym (np. lipka, celownika, podstawki strzały) umieszczonym na łuku, zwanym dalej “d”, o szerokości zwanej “a”, oraz szerokość rzutu/ projekcji punktu “a” na cel/ tarczę (rozmiar tego, co widzisz na tle tarczy), zwany “A”. Stosunek pomiędzy tymi składowymi daje odległość do celu, zwaną “D”.
Należy użyć równania:

$$a / d = A / D$$

Przyrządem służącym jako punkt odniesienia może być dowolna część dozwolonego wyposażenia łucznika.

Aby uczynić to łatwiejszym oraz wykluczyć potrzebę używania równań matematycznych będąc na ścieżce oraz określić odległość do celu tak szybko i łatwo jak to tylko możliwe, użyj następującej zasady: jeżeli szerokość przyrządu używanego jako punkt odniesienia (np. pierścień celownika) to 1/100 odległości tego przyrządu do oka (np. pierścień celownika ma 8 mm szerokości i odległość do oka to 80 cm) lub jeśli możesz ustawić swój sprzęt tak, aby zachować ten stosunek, wtedy zależność będzie następująca:

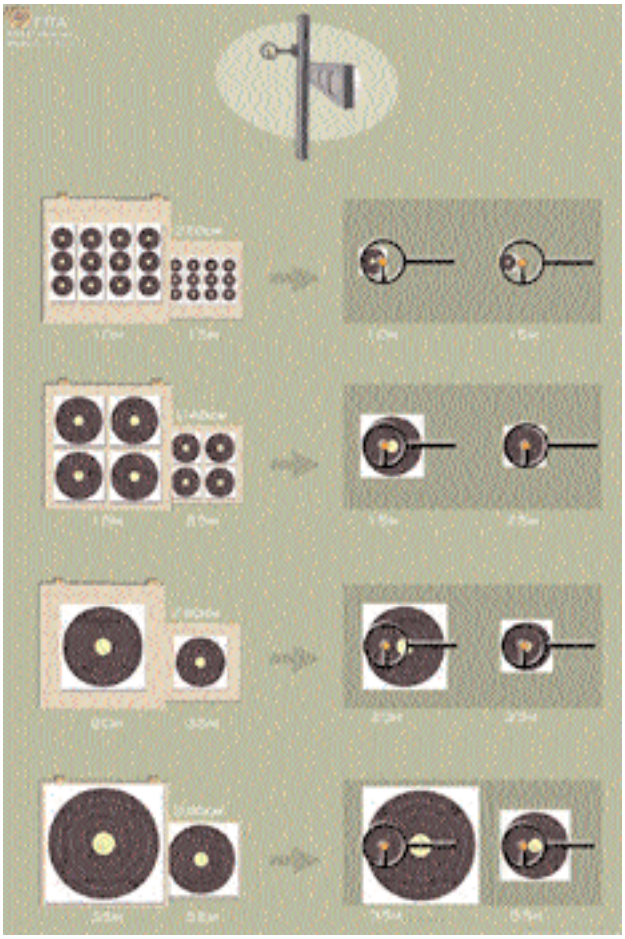
$$D = A * 100$$

Zakładając, że “D” jest w metrach i “A” w centymetrach, równaniem będzie : D (m) = A (cm)

Stąd: odległość “D” (w metrach) wynika z prostego wyliczenia stosunku szerokości rzutu/ projekcji przyrządu celowniczego (w centymetrach) na szerokości tarczy.

Znajmość “A” wynika z założenia, że zna się rodzaj tarczy. Na przykład, jeżeli tarcza w poniższym przykładzie ma 80 cm średnicy, “A” pokryje połowę tarczy plus półtora podziału, co daje: 40+8+4 = 52cm, z czego wynika, że odległość do celu to 52 metry. Gdyby to była tarcza 60 cm, kalkulacja wyglądałaby następująco: 30+6+3 = 39cm, a odległość do celu 39 m.

Ta prosta i bezpośrednia zależność nie zawsze jest możliwa, łucznik musi znaleźć swoją własną. Jednakże, większość łuczników nie przeprowadza obliczeń podczas określania odległości, po prostu przeprowadzają porównanie wielkości, używając tej zasady oraz doświadczenia.



Widok od przodu: Punkt celowania naniesiony na tarczę.

Trenując będziesz strzelał z różnych odległości do tarcz różnej średnicy. Dzięki treningowi będziesz wiedział, jak ta metoda sprawdza się w rzeczywistości, czyli w jakim stopniu punkt odniesienia zakrywa tarczę lub matę łuczniczą.

Jak wcześniej wyjaśniono, metoda wymaga znajomości średnicy tarczy. Odróżnienie tarczy 40 od 20 cm nie stanowi żadnego problemu, ponieważ ich układ mówi sam za siebie. Ale jeżeli pomylisz tarcze 80 cm z 60 cm, spowoduje to błąd odległości rzędu 10 do 15 m. Taki błąd skutkuje duża ilością utraconych punktów. Dowodzi to sytuacji, że należy dużo trenować, aby być biegłym w umiejętności oceny pola zawodów.

Reguły FITA mówią jasno, że używanie sprzętu do określania odległości jest zabronione oraz, że łucznik nie powinien używać swojego sprzętu do celu innego niż strzelanie, czyli nie można udawać przygotowania do strzału, a tak na prawdę mierzyć odległości. Wiadomo, że przepisy nie mogą zabronić używania własnego sprzętu jako pomocy przy określaniu odległości, mają na celu jedynie jednoznacznie zabronić używania dalmierzy w łuczniczych zawodach polowych według reguł FITA. Z tego powodu przepisy pozwalają na używanie metod wymienionych do tej pory, ale zabraniają zamieniać własny sprzęt w środki do określania odległości. Do niedawna istniał przepis zabraniający przestawiania celownika po naciągnięciu łuku bez strzały, przed oddaniem pierwszego strzału, ale został zniesiony, gdyż przynosił więcej problemów niż pożytku.

Zatem, aby nie zostać zatrzymanym przez sędziego lub żeby nie denerwować innych zawodników, powinieneś podnieść łuk, udając, że próbujesz strzelić, a w rzeczywistości mierzyć odległość. Ten sposób jest zgodny z przepisami i nikt nie będzie zarzucał nieprzestrzegania regulaminu.

Nie zniechęcaj się, jest to całkiem proste, zacznij to ćwiczyć, wtedy rozwiniesz i udoskonalisz własny system, dzięki czemu poprawisz swoje wyniki na tarczy!

Wnioski

Jak wcześniej wspomniano, doświadczony łucznik może używać wybranych technik, dowolnie je łączyć lub zamieniać.

Spóbuj wyznaczyć maksymalny dystans do celu, następnie minimalny, określ pomiędzy nimi punkt środkowy, następnie dodaj do niego nieznaczną odległość (np. wyznaczasz 50 m jako maksymalną odległość, 40 m jako minimalną, punkt środkowy to 45 m, dodajesz 2 m , ustawiasz 47 m na celowniku i oddajesz strzał). Jeśli się uda trafiasz w cel, może nawet tak blisko środka, aby zdobyć kilka punktów!

Oto kilka wskazówek do zapamiętania…

- Łatwo pomylić tarcze 60 cm 80 cm i źle określić odległość do celu: postaraj się zapamiętać rozmiar środka i, jeśli to możliwe, zobacz jak duży on jest w stosunku do zawodników w poprzedzającej grupie.

- Pamiętaj, że liczba tarcz 60 cm i 80 cm na zawodach jest z góry ustalona, co może ułatwić ustalenie, z jaką tarczą mamy do czynienia.

- Zwróć uwagę na dystans do innych stanowisk, co może pomóc w określeniu maksymalnej i minimalnej odległości. Strzelając z łuku klasycznego, stanowisko będzie 5 m przed stanowiskiem dla łuków gołych. Sprytny projektant ściezki będzie się starał to skomplikować, nie ustawiając dwóch stanowisk w jednej bezpośredniej linii w kierunku celu.

- Pamiętaj, że cele w postaci zwierząt mają zawsze swoją maksymalną odległość.

- Środkowe pierścienie tarcz ze zwierzętami są lepiej widoczne, im cel jest bliżej, ale należy pamiętać o zmiennych warunkach oświetlenia

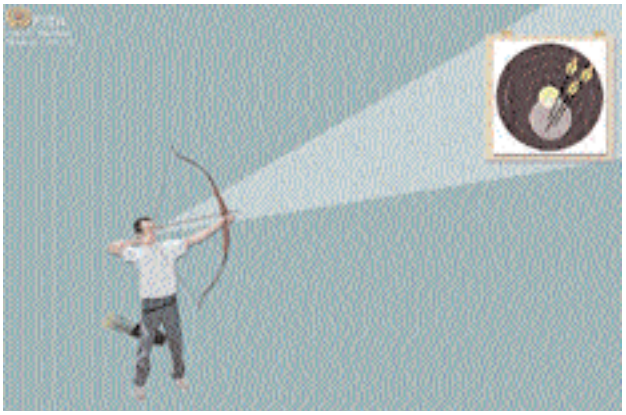
- Jeśli jesteś pewny (na 100%), że wszystkie podkłady/ maty są tego samego rozmiaru, użyj metody marginesu tarcza- krawędź maty.

- Ćwicz określanie odległości przy każdej okazji. Znajdź obiekt, określ dystans i podejdź do niego, licząc kroki/ odległość.

- Pamiętaj, że cel nachylony w stosunku do miejsca gdzie stoisz/ linii wzroku, będzie wyglądał na mniejszy.
- Trenując na polu treningowym strzel daną odległości, potem podejdź 5 m bliżej, odejdź 5 m dalej i zwróć uwagę, jaki to będzie miało wpływ na celność bez przestawiania celownika.

Celowanie w górę

Na lekkim stoku dodaj 1 lub 2 m (zależnie od dystansu od celu) do właściwej odległości.



Na bardzo stromym stoku, odejmij 1 lub 2 m (zależnie od dystansu od celu).



Strzelając mniej więcej pionowo w górę, ustaw celownik na 15 m.

Celowanie w dół

Na lekkim stoku, odejmij (zależnie od odległości) 1, 2 lub 3 m. Na bardzo stromym stoku, można odjąć nawet do 10 m. Strzelając mniej więcej pionowo w dół, wypróbuj nastawy celownika na 15 m.

Inne przemyślenia dotyczące celowania:

- Na celowniku zaznacz znaki co 5 lub 10 m. W przypadku braku możliwości ich przetestowania przed zawodami, pamiętam, że dostępne są nomogramy z zaznaczonymi znakami.

- Światło słoneczne wpłynie na celowanie. Trenuj, strzelając pod różnymi kątami w stosunku do słońca i sprawdź jaki ma to wpływ na celowanie.

- Wiatr będzie miał wpływ na celowanie lub na lot strzały. W przeciwieństwie do łucznictwa tarczowego, wiatr (tak samo jak światło słoneczne) może być zmienny, ponieważ poruszasz się w różnych kierunkach. Naucz się przechylać łuk w kierunku wiatru, wychylenie zależne od jego siły. Zrekompensuje to wpływ wiatru na strzałę i w przeciwieństwie do przestawiania celownika lewo- prawo, pozwoli ciągle celować w środek tarczy.

- Pamętaj, żeby strzelając wzdłuż stoku/ wzgórza, zacznij naciągać łuk w górnym ramieniem skierowanym w kierunku szczytu stoku. Uchroni to przed odchylaniem łuku w przeciwnym kierunku (pozwoli lepiej utrzymać poziom).

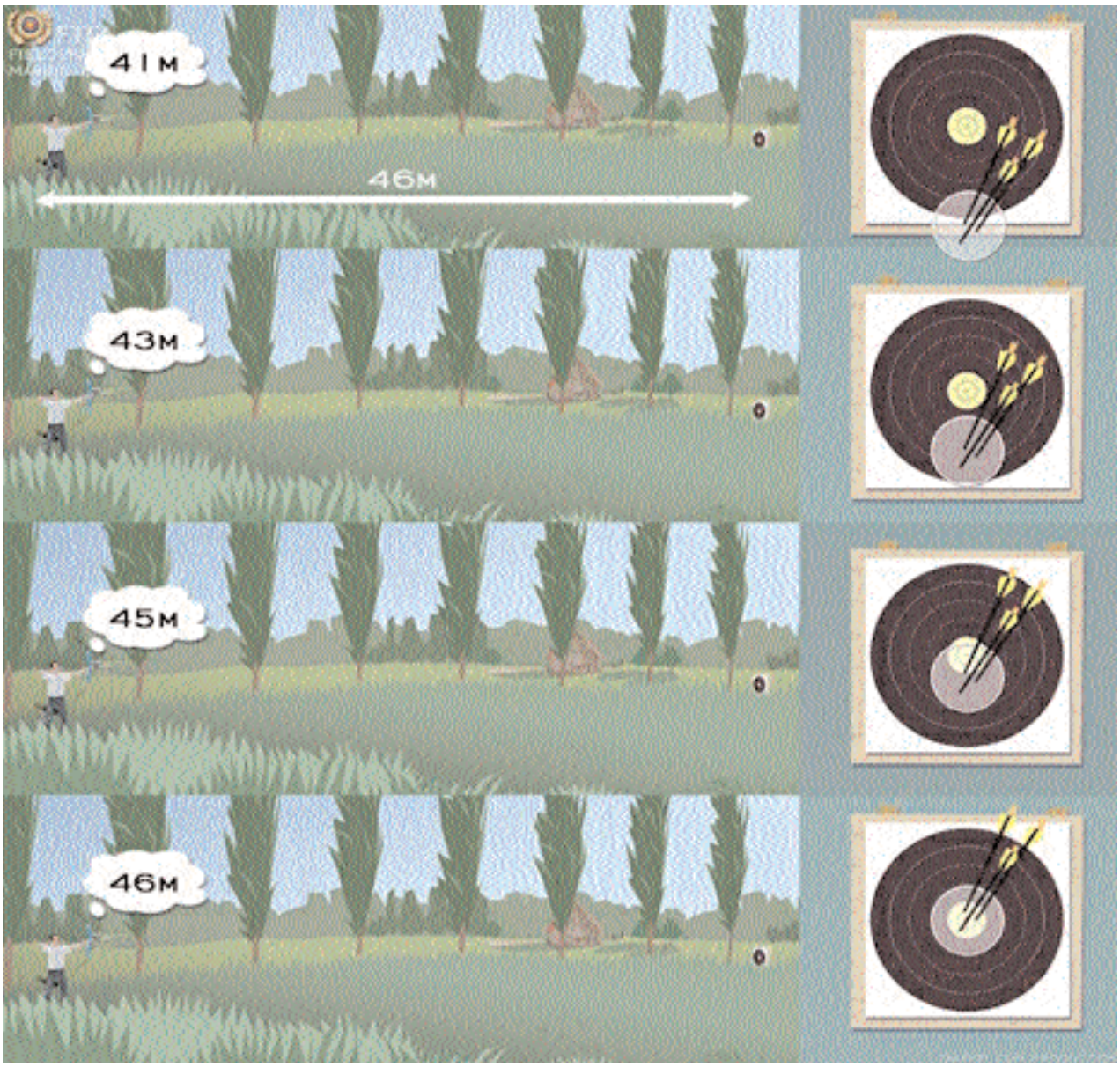
Powtórzenie dobrego strzału

Jeżeli pierwsza strzała była wystrzelona poprawnie, ale nie trafiła w środek tarczy, użyj tego pierwszego strzału jako oceny błędu celowania.

Poniższa ilustracja pokazuje łucznika, który znajduje związek pomiędzy korektą celownika a trafieniami w tarczę. Odnajdując ten związek, będziesz wiedział jaka korekta celowania jest konieczna.

Na pierwszym rysunku zawodnik zauważa, że z błędem 5 m ciągle trafia w sam dół tarczy. Na drugim rysunku, z błędem 3 m trafia w pole punktowane “2” na godzinie 6. Na trzecim rysunku, z jednometrowym błędem trafia w pole punktowane “3” na godzinie 6.

Zauważ, że trafisz bliżej środka tarczy zawyżając odległość do celu niż odległość tą zaniżając, np. jak na załączonych ilustracjach, zaniżając odległość o 5 m trafisz w okolice pola nunktowanego “1”, zawyżając tą odległość o 5 m, prawdopodobnie trafisz w pole punktowane “2” lub “3”.



Podstawowe regulaminy

4.5.3.6.3 O ile to możliwe, stanowiska powinny być łączone. Jeżeli ścieżka składa się z 24 (2x12) celów, pomnóż ilości celów podane w poniższej tabelce. Jeśli ścieżka składa się z 16 celów, dodaj po jednym celu dla każdego rodza-ju tarczy. W przypadku 20 celów, dodaj po dwa cele dla każdego rodzaju tarczy.

4.5.3.7 Ilości na ścieżce nieoznaczonej

		Odległość w metrach	
Ilość celów	Średnica tarczy w cm	Niebieski Łuk goły	Czerwony Łuk klasyczny i bloczkowy
3	Ø 20	5 - 10	10 - 15
3	Ø 40	10 - 20	15 - 25
3	Ø 60	15 - 30	20 - 35
3	Ø 80	30 - 45	35 - 55

4.5.3.7 Odległości trzech celów z tym samym rodzajem tarczy powinny dzielić się na długie, średnie i krótkie.

5.3.8 Ilości na ścieżce oznaczonej

		Odległość w metrach	
Ilość celów	Średnica tarczy w cm	Niebieski Łuk goły	Czerwony Łuk klasyczny i bloczkowy
3	Ø 20	5 - 10 - 15	10 - 15 - 20
3	Ø 40	10 - 20 - 25	20 - 25 - 30
3	Ø 60	30 - 35 - 40	35 - 40 - 45
3	Ø 80	40 - 45 - 50	50 - 55 - 60

11.4.3.2 Ilości w Rundzie Leśnej (Forest Round)

O ile to możliwe, stanowiska powinny być łączone. Odległości trzech celów z tym samym rodzajem tarczy powinny dzielić się na długie, średnie i krótkie.

		Odległość w metrach	
Ilość celów	Średnica: wewnętrzne pierścienie	Niebieski Łuk goły i długi Łuk myśliwski	Czerwony Łuk klasyczny i bloczkowy
3	Ø 7.5/5	5 - 10	5 - 15
3	Ø 15/10	5 - 20	5 - 25
3	Ø 22.5/15	5 - 30	5 - 35
3	Ø 30/20	5 - 45	5 - 55

W Rundzie Leśnej tylko pierwsza strzała uderzająca w strefę punktowaną będzie liczona, zgodnie z tabelą:

Trafienie	1. strzała	2. strzała	3. strzała
Wewnętrzny	**15 punktów**	**10 punktów**	**5 punktów**
Zewnętrzny	**12 punktów**	**7 punktów**	**2 punkty**

11.3.1.3 Ilości dla Rundy 3D

Odległości są nieoznaczone i są następujące:

- Pomiędzy 5-45 m w konkurecji łuków klasycznych i bloczkowych
- Pomiędzy 5-30m w konkurencji łuku gołego, długiego oraz łuku myśliwskiego

Przeczytaj paragraf 11.3 Przepisów łucznictwa polowego FITA , aby uzyskac więcej informacji.

9.5.3 Strzelanie odbędzie się w parach, wg następujących zasad:

- W grupie czteroosobowej, dwóch zawodników z niższymi numerami startowymi będzie strzelać jako pierwsza para, dwóch-pozostałych jako druga para.

- Zawodnik z niższym numerem startowym strzelał będzie z lewej strony słupka, a zawodnik z wyższym numerem startowym z jego prawej strony.

FITA
FIELD MANUAL
MANUEL FIELD

	∅20CM	∅40CM	∅60CM	∅80CM
 ARC NU BARE BOW				
DISTANCES CONNUES MARKED DISTANCES	5M. 10M. 15M	10M.20M.25M	30M.35M.40M	40M.45M.50M
DISTANCES INCONNUES UNMARKED DISTANCES	5M - 10M	10M - 20M	15M - 30M	30M - 45M
 ARC CLASSIQUE / ARC COMPOUND RECURVE BOW / COMPOUND BOW				
DISTANCES CONNUES MARKED DISTANCES	10M. 15M. 20M	20M.25M.30M	35M.40M.45M	50M.55M.60M
DISTANCES INCONNUES UNMARKED DISTANCES	10M - 15M	15M - 25M	20M - 35M	35M - 55M

ZAMOT.COM PRODUCTS

• Pierwsza para (z niższymi numerami startowymi) będzie strzelała na pierwszym stanowisku, które przypisano danej grupie.

• Następna para będzie strzelała na następnym stanowisku. Pary będą się zmieniać na następujących po sobie stanowiskach przez cały czas trwania zawodów.

• Przed rozpoczęciem strzelań, kolejność ta może zostać zmieniona. Będzie to wymagało zgody wszystkich uczestników grupy i nie może ulec zmianie do końca strzelań.

• Jeżeli w grupie jest trzech zawodników, dwóch z niższymi numerami startowymi formuje pierwszą parę; trzeci zawodnik będzie uważany za drugą parę przy ustalaniu kolejności strzelania. Zawsze będzie strzelał stojąc na lewo od słupka. Zgodnie z punktem 5 tego paragrafu, kolejność tą można zmienić za zgodą wszystkich uczestników grupy, a nowa kolejność musi pozostać niezmieniona do końca strzelań.

• Jeżeli przy słupku jest wystarczająca ilość miejsca, wszystcy uczestnicy grupy mogą strzalać jednocześnie.

9.5.1.4 Strzelanie do tarcz o średnicy 40 cm: Cztery tarcze będą powieszone w kształt kwadratu. Para strzelająca jako pierwsza: zawodnik po lewej stronie strzela do górnej lewej tarczy, zawodnik po prawej strzela go górnej prawej tarczy. Para strzelająca jako druga: zawodnik strzelający po lewej stronie strzela do dolnej lewej tarczy, zawodnik strzelający po prawej stronie strzela do dolnej prawej tarczy.

9.5.1.5 Strzelanie do tarcz o średnicy 20 cm: Pierwsza para, zawodnik po lewej stronie: kolumna pierwsza, zawodnik po prawej stronie: kolumna trzecia. Druga para: zawodnik po lewej stronie: kolumna druga, zawodnik po prawej stronie: kolumna czwarta. Strzały mogą być oddane w dowolnej kolejności, po jednej do każdej tarczy.

9.6.2.2 Jeżeli dwie lub więcej strzał padnie w tarczę 20 cm, zostanie zaliczona tylko strzała z najniższą wartością. Pozostałe strzały w tej tarczy będa zaliczone jako “0” lub chybienie.

9.5.1.12 Jeżeli zawodnik lub grupa powoduje niepotrzebne opóźnienie dla innych grup w Rundzie Kwalifikacyjnej i Eliminacyjnej, obserwujący Sędzia słownie ostrzeże tego zawodnika lub grupę zawodników, po czym ten Sędzia lub inny Sędzia może zacząć odliczać czas na oddanie strzałów dla zawodnika lub grupy zawodników.

• W tym przypadku, limitem czasu będą cztery (4) minuty na jeden cel, liczone od momentu zajęcia stanowiska (zawodnik musi wejść na stanowisko jak tylko się ono zwolni).

• Sędzia, który zauważy zawodnika przekraczającego czas czterech minut, ostrzeże go poprzez pisemną notkę na metryczce, zaznaczając dokładną godzinę ostrzeżenia.

• Przy drugim i każdym kolejnym ostrzeżeniu, zawodnikowi zostanie zabrany najwyższy wynik na danej tarczy.

• Limit czasu może zostać przedłużony w w szczególnych przypadkach.

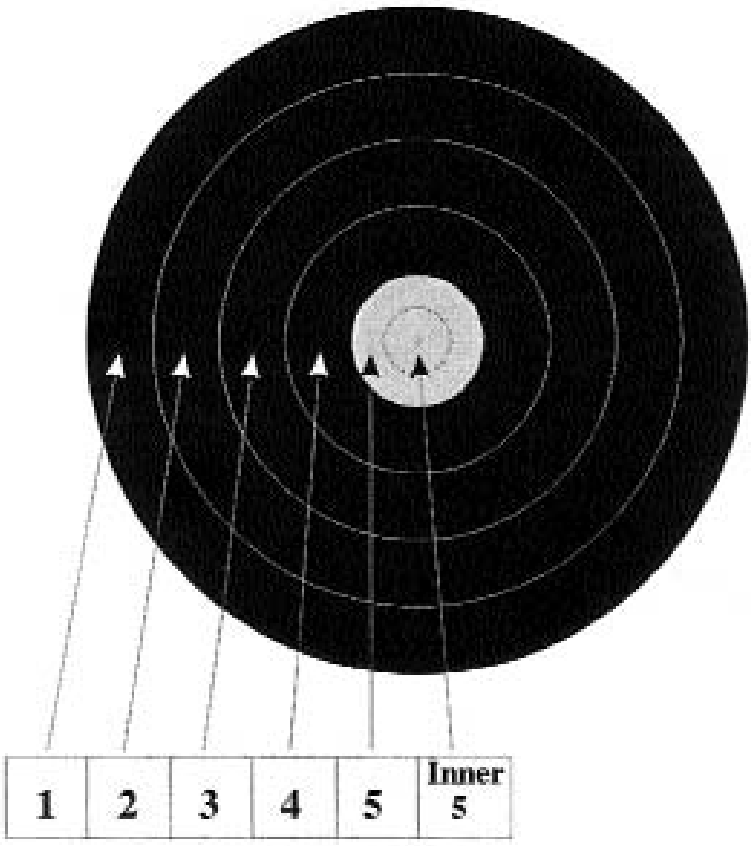
9.7.5 Podczas naciągania łuku, zawodnik nie może użyć takiej techniki, która zdaniem sędziów może spowodować przy przypadkowym puszczeniu cięciwy taki lot strza-ły, że wyleci ona poza strefę bezpieczeństwa lub przygotowane instalacje bezpieczeństwa

(strzałochwyt, siatkę). Jeżeli zawodnik upiera się na stosowanie takiej techniki, zostanie on poproszony przez Sędziego Głównego o zaprzestanie strzelania oraz opuszczenie pola zawodów ze względów bezpieczeństwa.

9.7.2.5 W przypadku oślepiania przez słońce można zastosować przesłony o wymiarach kartki A4 (około 30 x 20 cm), dostarczone przez innych uczestników grupy lub organizatora.

JEŻELI PRZESTRZEGACH POWYŻSZYCH INSTRUKCJI I PORAD, MASZ DUŻE SZANSE OTRZYMAĆ ODZNAKĘ FITA ARROWHEAD. Oto limity punktowe:

6.3.5 W łucznictwie polowym są odznaki Arrowhead.



6.3.5.1 Następujące odznaki obowiązują dla łuków gołych i klasycznych.

ODZNAKI FITA ARROWHEAD - Łuk goły i klasyczny

	24 cele		28 celów		32 cele		36 celów		40 celów		44 cele		48 celów	
	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k
Zielona	198	193	231	226	264	258	297	290	330	322	363	354	396	386
Brązowa	228	211	266	247	304	282	342	317	380	352	418	387	456	422
Szara	258	241	301	282	344	322	387	362	430	402	473	442	516	482
Czarna	288	271	336	317	384	362	432	407	480	452	528	497	576	542
Biała	318	301	371	352	424	402	477	452	530	502	583	552	636	602
Srebrna	330	313	385	367	440	418	495	470	550	522	605	574	660	626
Złota	340	324	396	378	452	432	509	486	566	540	623	594	680	648

6.3.5.1 Następujące odznaki obowiązują dla łuków bloczkowych:

ODZNAKI FITA ARROWHEAD - Łuk bloczkowy

	24 cele		28 celów		32 cele		36 celów		40 celów		44 cele		48 celów	
	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k	m	k
Zielona	206	197	241	229	276	262	310	295	344	328	378	361	412	394
Brązowa	238	226	277	263	316	300	356	338	396	376	436	414	476	452
Szara	269	256	313	298	358	340	404	383	448	426	493	469	538	512
Czarna	300	286	350	333	400	380	450	428	500	476	550	524	600	572
Biała	331	316	387	368	442	420	497	473	552	526	607	579	662	632
Srebrna	344	328	402	382	460	436	517	491	574	546	631	601	688	656
Złota	354	337	413	394	472	450	531	506	590	562	649	618	708	674

Runda FITA Arrowhead składa się z dowolnej liczby celów pomiędzy 24 a 48, która jest podzielna przez 4, co jest dwiema pełnymi Rundami Polowymi FITA, z odległościami podanymi w paragrafach 4.4.3.8 i 4.4.3.9, które mogą być strzelane jako oznaczone i/ lub nieoznaczone.

6.3.5.4 Na dwudniowych zawodach, na które składają się dwie Rundy Arrowhead, zawodnik może otrzymać dwa odznaczenia Arrowhead.

This Manual has been produced and published by FITA with the collaboration of:

Lars-Göran SWENSSON	Text and drawing of the original Swedish document
Leif JANSON	*Co-author of the originalSwedishdocument*
Per E. BOLSTAD	*Chairman of the FITA Field Committee (Original text)*
Pascal COLMAIRE	*FITA Technical & Training Director (Text, coordination, design and page layout)*
Nathalie DIELEN	*French translation*
Tom DIELEN	*Original Text*
Josep Gregori i FONT	*Chapter 'How to Judge distances'.*
Thomas RANDALL	*Photos and illustrations*
J.C. HOLGADO	*Make up and Design*
Derrick LOVELL	*English proofreading*
Skip PHILLIPS	*English proofreading*
Ken BEARMAN	*English revision*
Maciek LABA	*Polish translation*