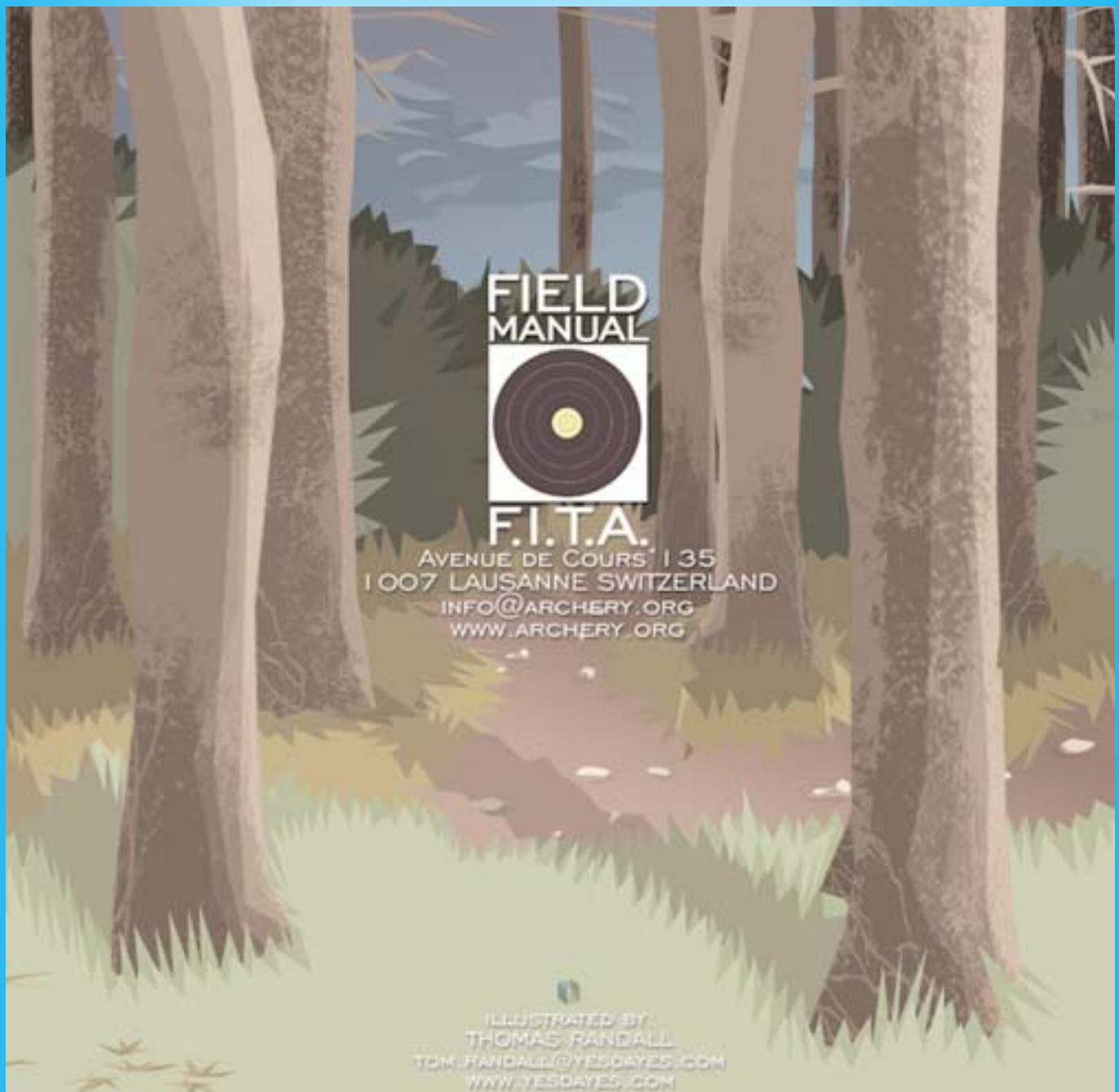




Przewodnik po łącznictwie polowym FITA

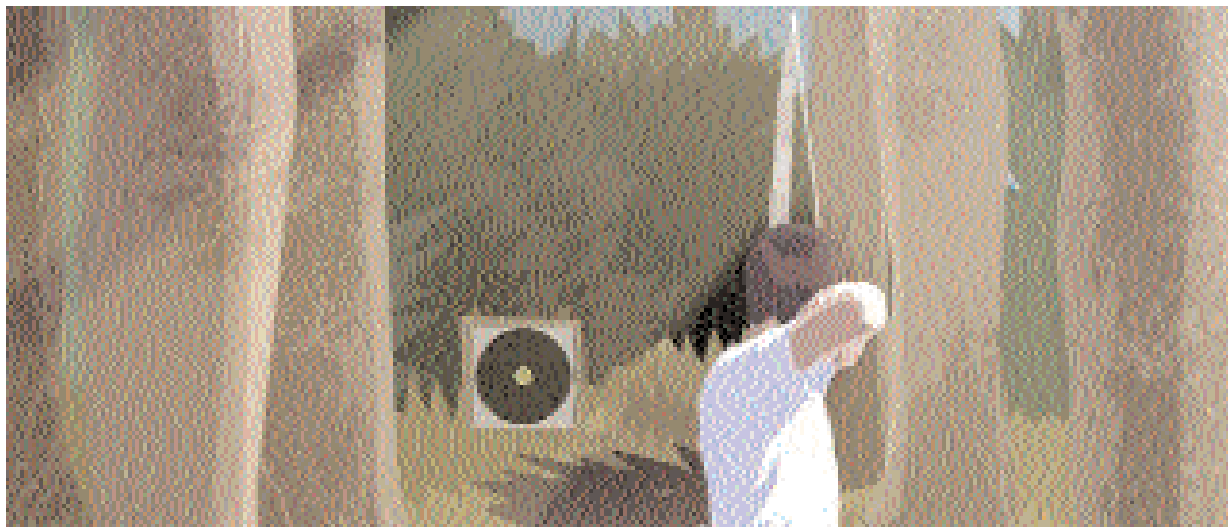


FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE TIR À L'ARC



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

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

Łuczniczki klasyczne używają łuku olimpijskiego z celownikiem, naciągając cięciwę palcami, tak jak w łucznictwie tarczowym.

W łucznictwie gołym, na poziomie międzynarodowym, sprzętem 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 przesuwiał palce na cięciwie, aby zmienić pozycję strzały w stosunku do oka, będzie umieszczał strzałę na cięciwie 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 łuczniczki 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

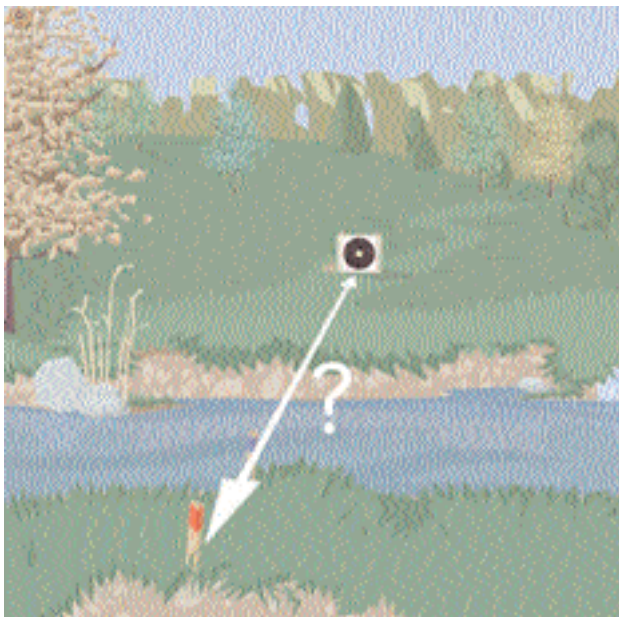
Łucznictwo polowe różni się od łucznictwa polowego. Oto główne różnice:

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

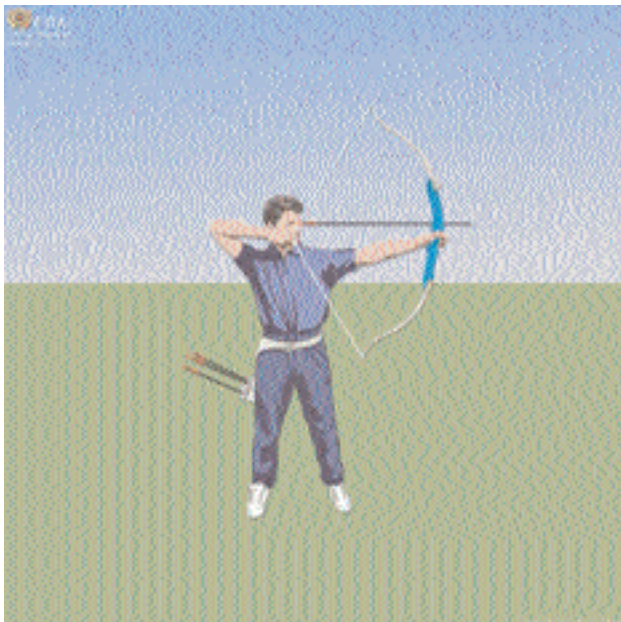


Łucznik polowy strzela na odległościach oznaczonych i nieoznaczonych na odległościach od 5 do 60 metrów, zależnie od konkurencji.

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.



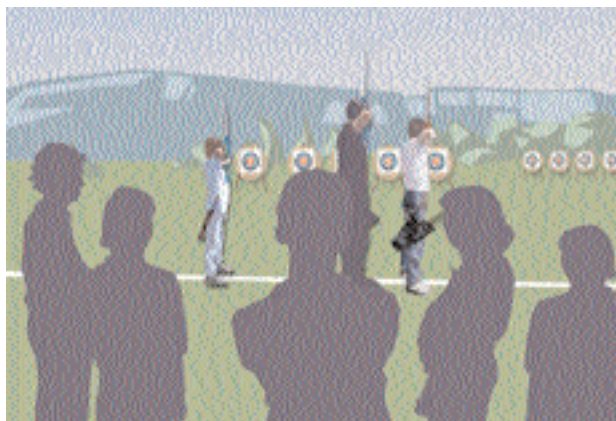
W łucznictwie tarczowym, lot strzały zależy od odległości oraz kąta. Łucznik musi wiedzieć jak oddać strzał, aby zrównoważyć siłę grawitacji.

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



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

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

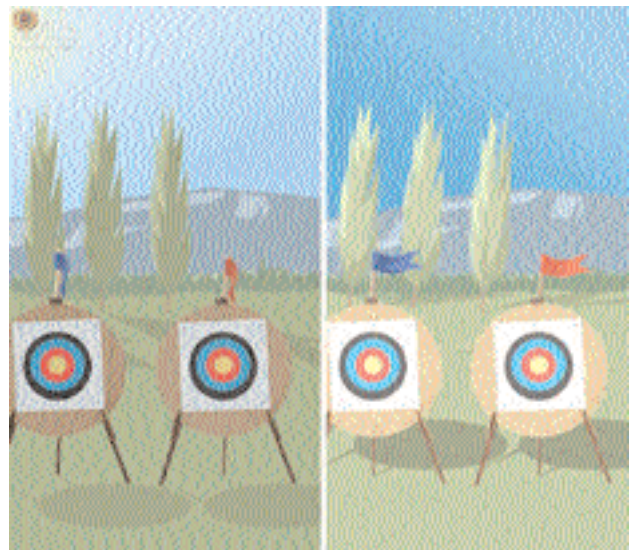


Łucznicy polowi przeważnie strzelają w małych grupach, daleko od innych zawodników. Publiczność może być obecna na dużych imprezach.

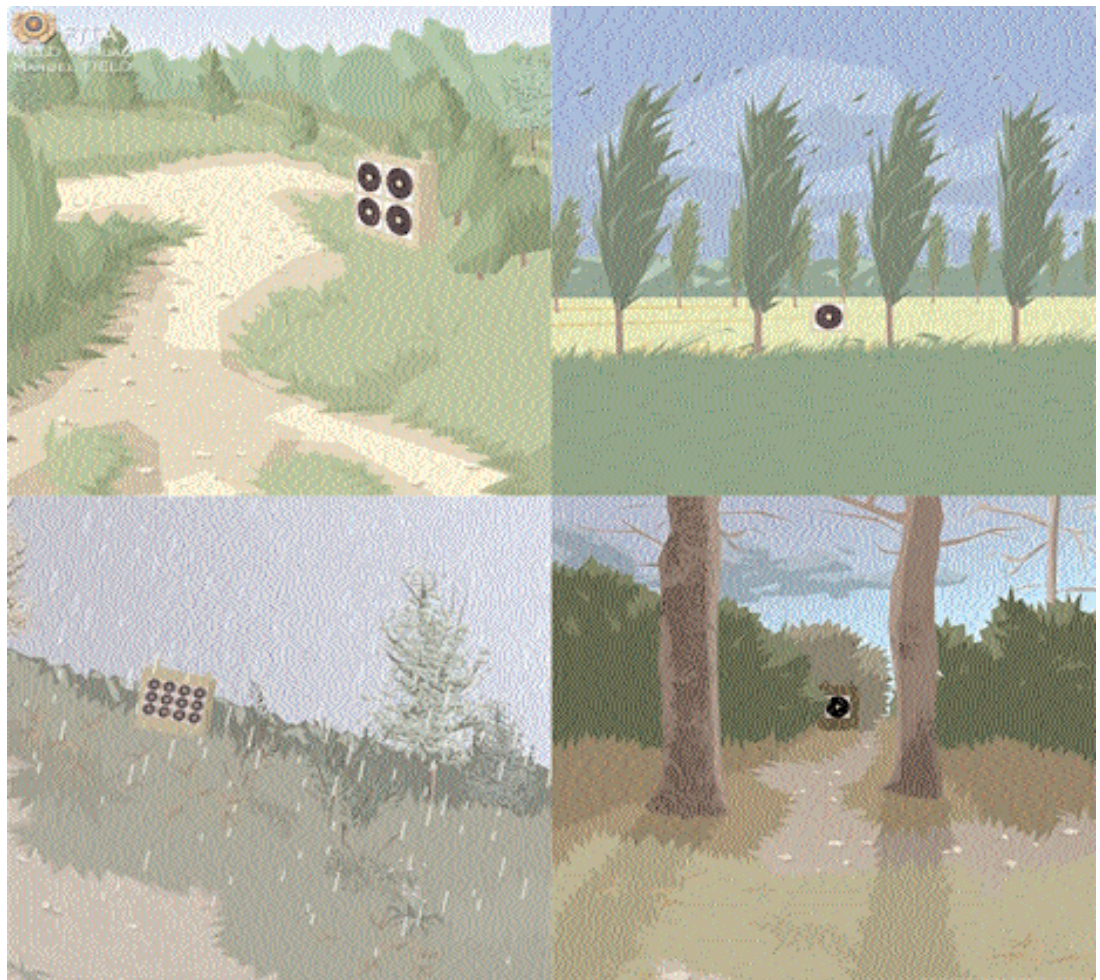
Łucznicy polowi odczuwają mniejszą presję w czasie zawodów.



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



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

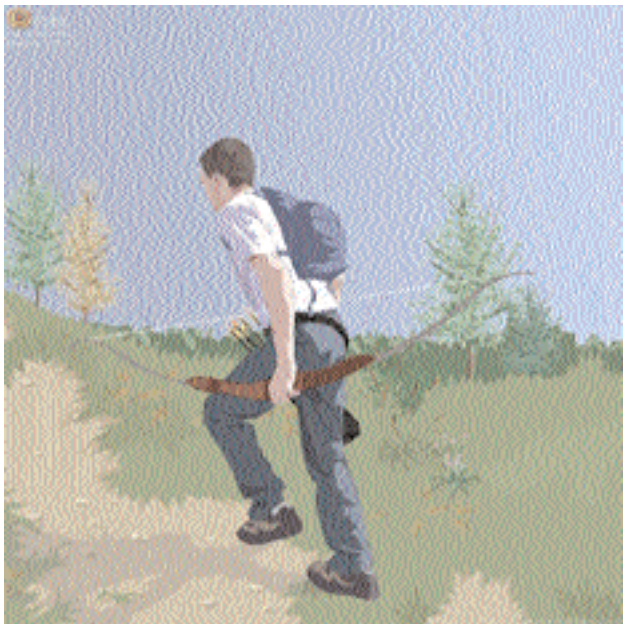


Łucznik polowy musi trenować w różnych warunkach, aby nauczyć się, jak one wpływają na celność.

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 jakiegokolwiek strzału. Jako że na wszystkich stanowiskach strzela się jednocześnie, ścieżka musi być bezpieczna, zarówno pod względem zabłąkanych strzał jak i samego terenu.

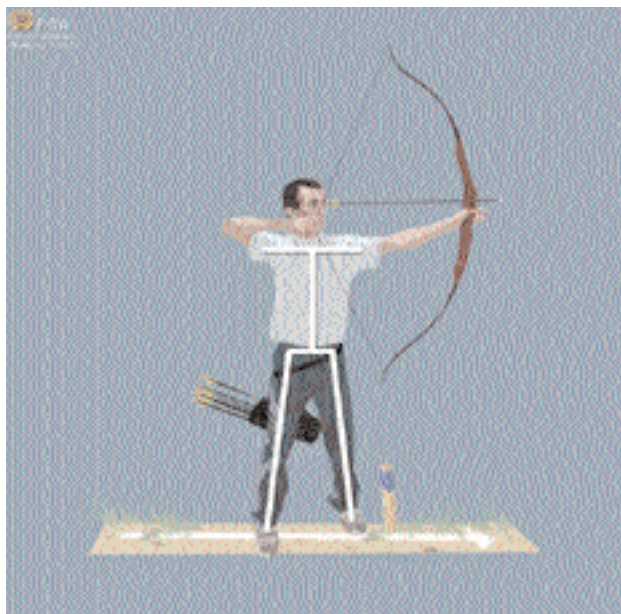


Uwaga dla osób budujących ścieżkę: Zawody polowe to zawody łucznicze a nie maraton czy wspinaczka po skałach, dlatego należy unikać niebezpiecznych podejść czy dużych odległości do przebycia.

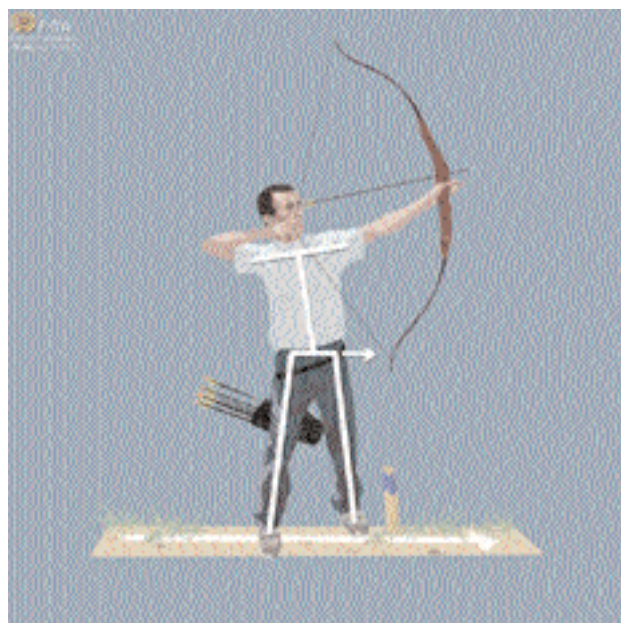
Strzelanie góra - dół

Porada dot. prawidłowej postawy

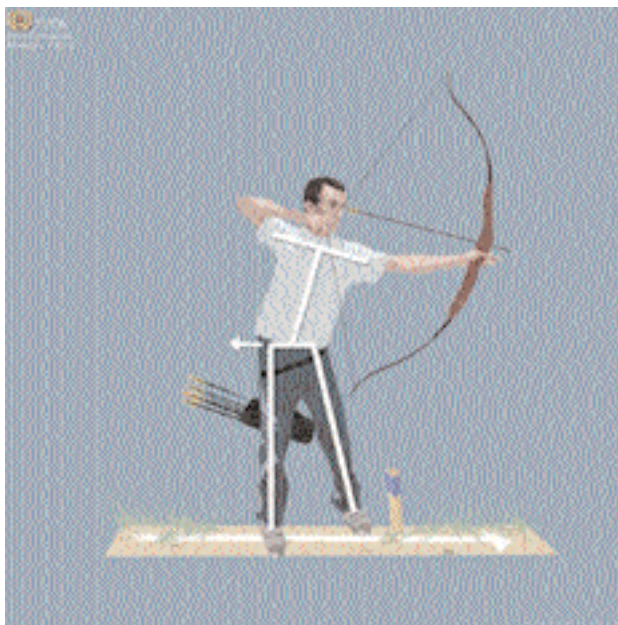
Podstawową pozycją jest tak samo jak w łucznictwie tarczowym litera "T".



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



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



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

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



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



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



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



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



Bardzo stromy (wznoszący się stok): pozycja będzie bardziej stabilna jak przyklekniesz 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 prawdopodobnie 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.



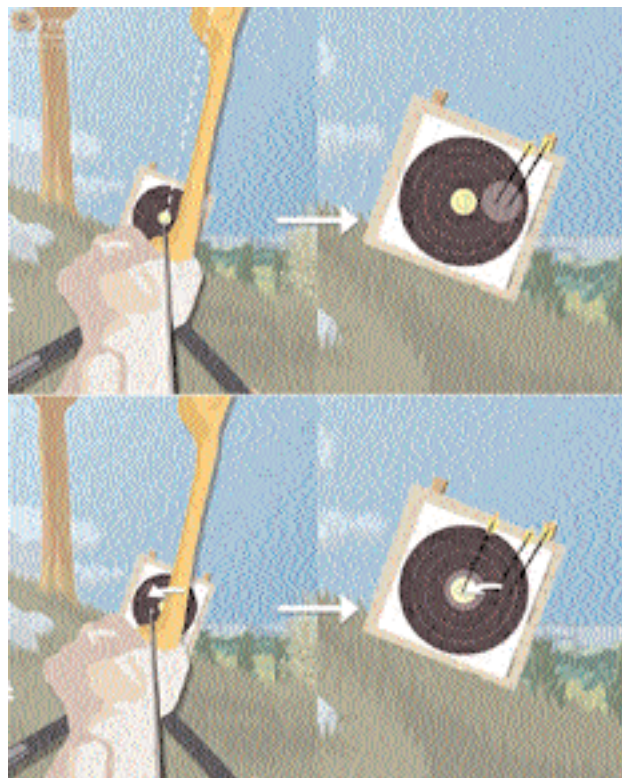
Możliwą przyczyną bocznego skupienia strzał jest fakt wychylania się, co powoduje odchylenie łuku od pionu.



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



Łucznicy, którzy nie zmieniają pozycji celownika, kolejną strzałę 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 przechył łuk w kierunku szczytu stoku. Przy pełnym naciągu sprawdź pionowe ustawienie łuku względem drzewa lub wyimaginowanej linii przechodzącej przez cel. Łucznicy blockowi oczywiście użyją swojej poziomicy. Zawsze zaczynaj poprzez przechylenie łuku w kierunku zbocza. Ogranicz 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 odległości 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 łuczniczków twierdzi, że ta metoda nigdy nie będzie wystarczająco 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:

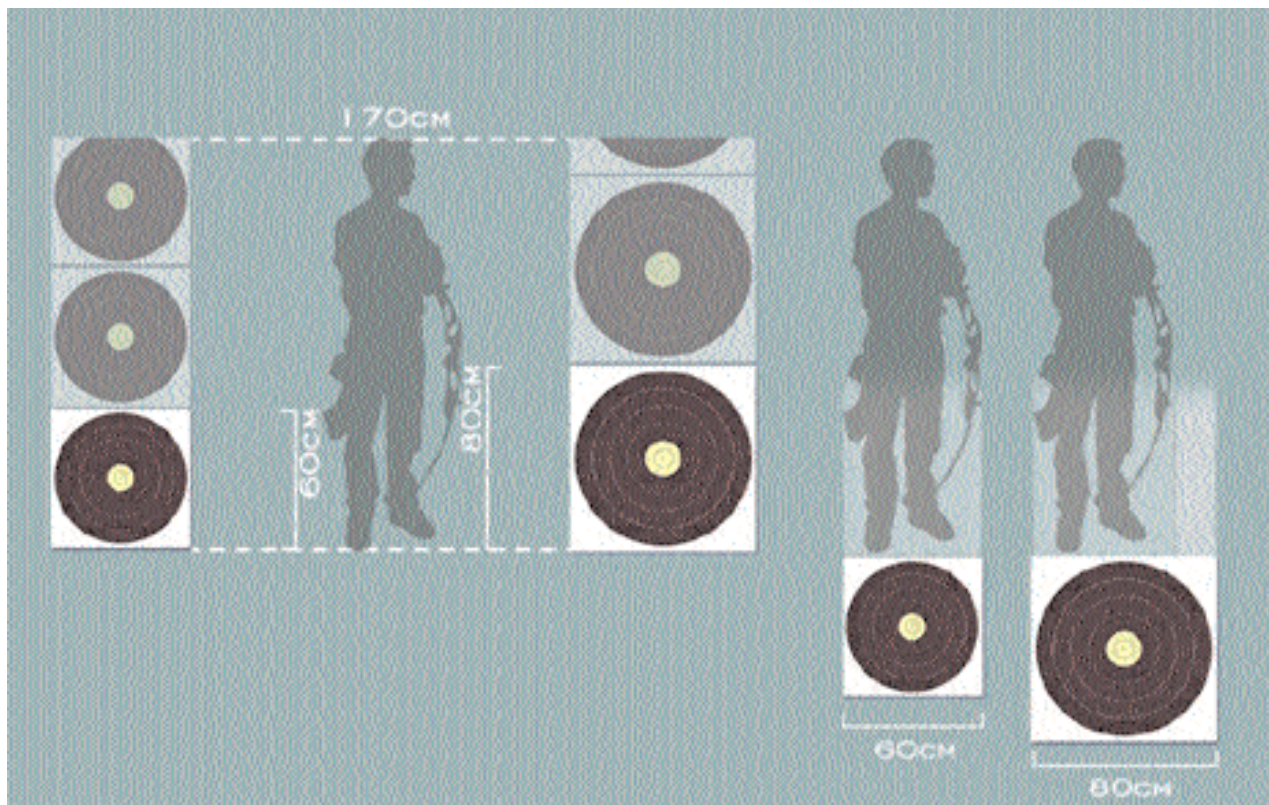
Zalecamy, abyś łączył różne metody i używał każdej po trochu!

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.

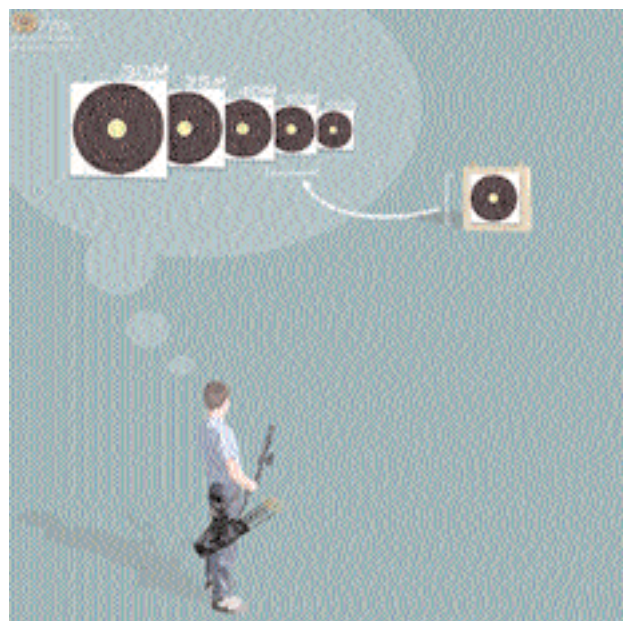


Reguły nie wymagają już umiejscowienia tabliczki przy celu lecz przy stanowisku.

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 (zaczynij od najdalszej odległości) i zacznij do nich strzelać, przyzwyczajając się do ich rozmiarów.

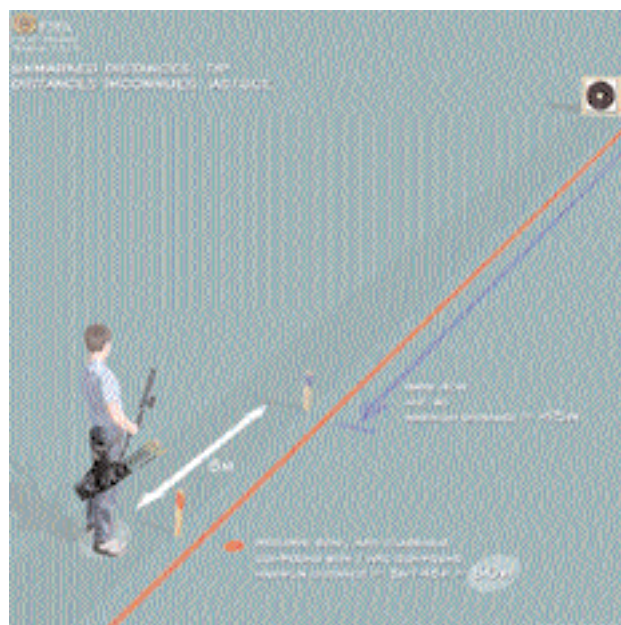
- Zlokalizuj cel, spróbuj odgadnąć odległość, strzel i wtedy zmierz odległość

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

Niektórzy łucznicy 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.

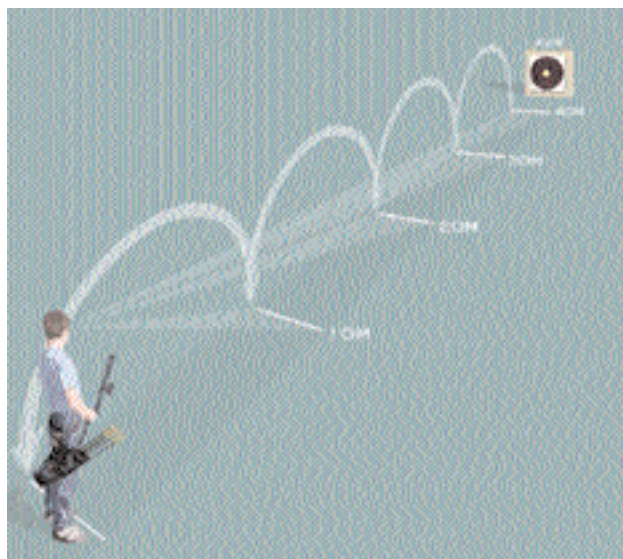


Ponieważ maksymalna możliwa odległość dla tego łucznika to 55 m (wg reguł), ustawia swój celownik na 52.5 m i jest pewien, że trafi w cel (o ile dobrze strzela!!!)

Technika 10 metrów

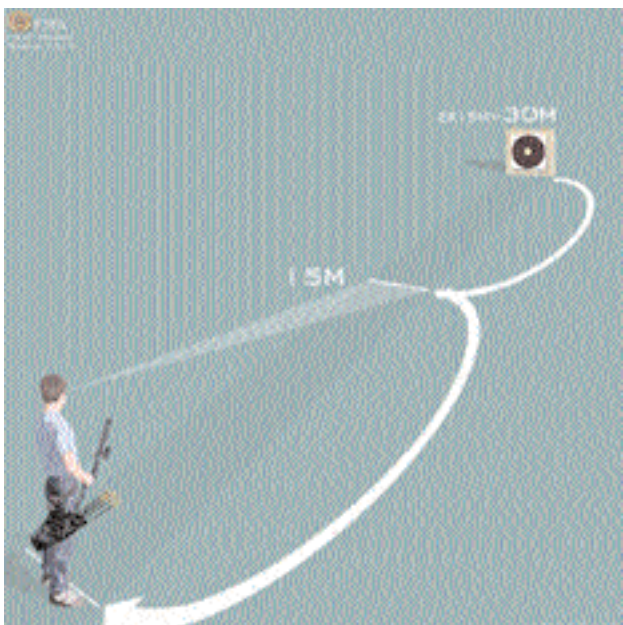
Naucz się jaką odległością jest 10 m w różnym terenie.

- Znajdź punkt oddalony o 10 m i "nakładaj" 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

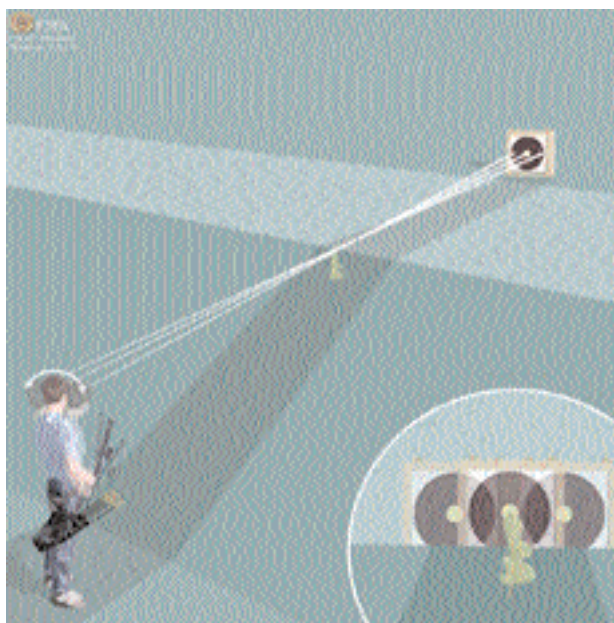
Spróbuj wyznaczyć punkt w połowie dystansu i oceń do niego odległość. Następnie podwój tą odległość. Pamiętaj: jeżeli źle ocenisz połowę dystansu, finalnie podwoisz swój błąd.



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 przesunąć 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 "nasłuchiwanie"

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. Oczywiście jest, że czas lotu strzały zależy od twardości łuku. Nie zapomnij, że masz tylko 4 minuty i nie powinieneś niepotrzebnie opóźniać zawodów.

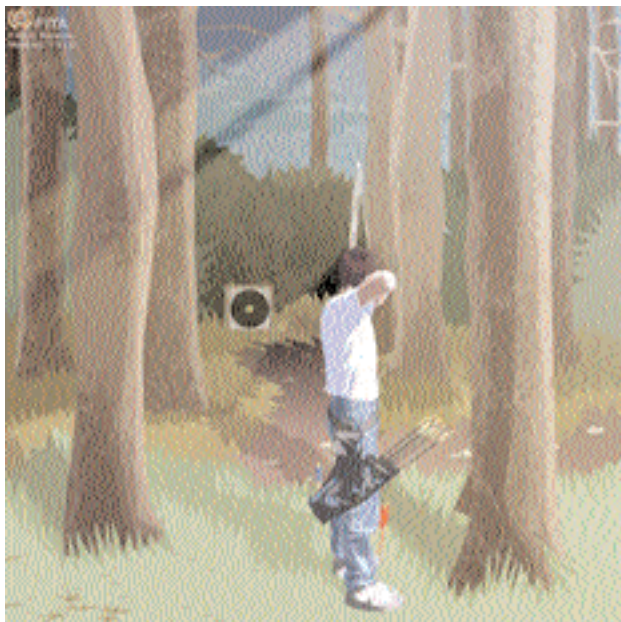
Metoda “dodawania”

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



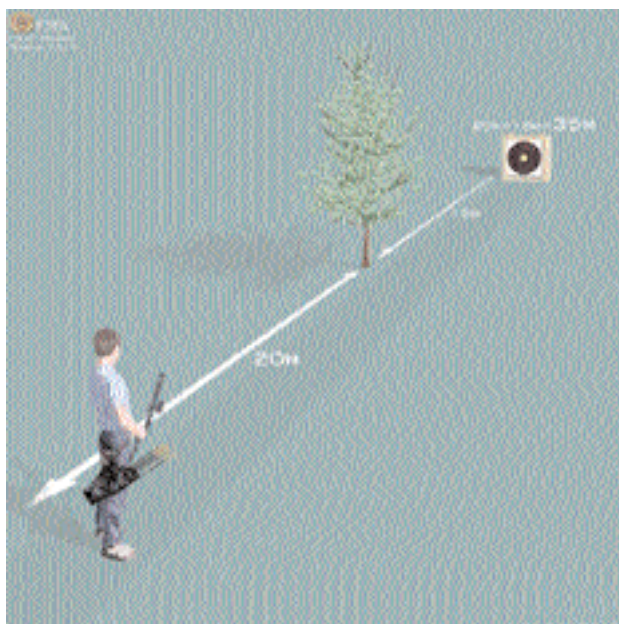
Co może zmylić zawodnika

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



Użycie pośredniego odniesienia

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



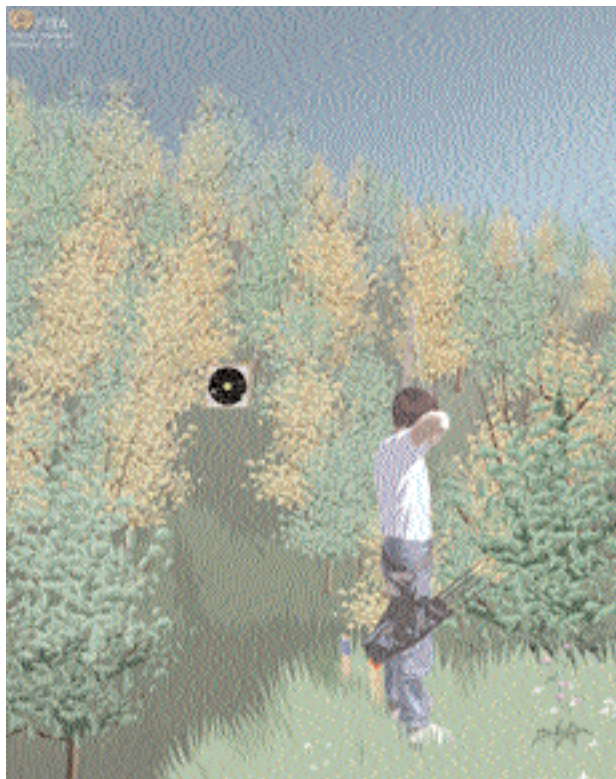
Stojąc w ciemnym miejscu i celując do tarczy w pełnym oświetleniu, odniesiesz wrażenie, że cel jest bliżej niż w rzeczywistości.



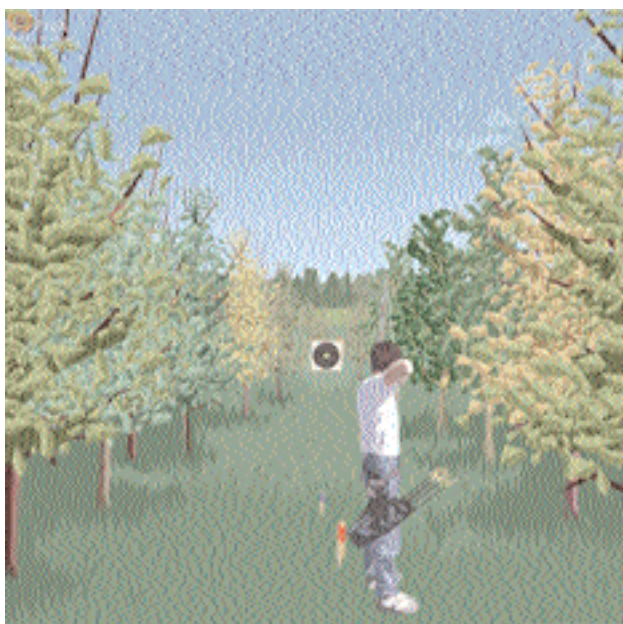
Strzelając na otwartej przestrzeni lub ponad wodą, możesz źle ocenić odległość w obie strony, z lekką przewagą zaniżania odległości.



Strzelając ponad doliną, zawyżysz odległość do celu.



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



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.

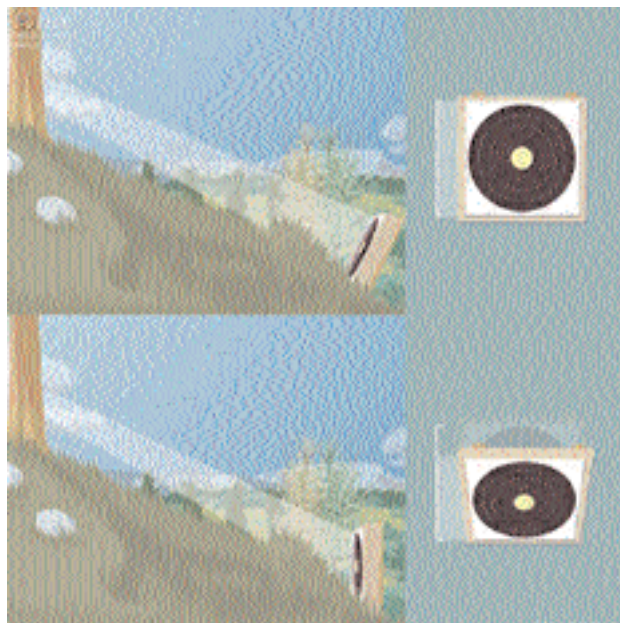


Odległość do celu na wzniesieniu jest zwykle zaniżana, należy dodać kilka metrów na celowniku.

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 górze, 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 łucznicy polowi używają kombinacji wszystkich metod.

Określanie odległości

Ważną kwestią w łucznictwie 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 tę 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. lipką, celownikiem, 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:

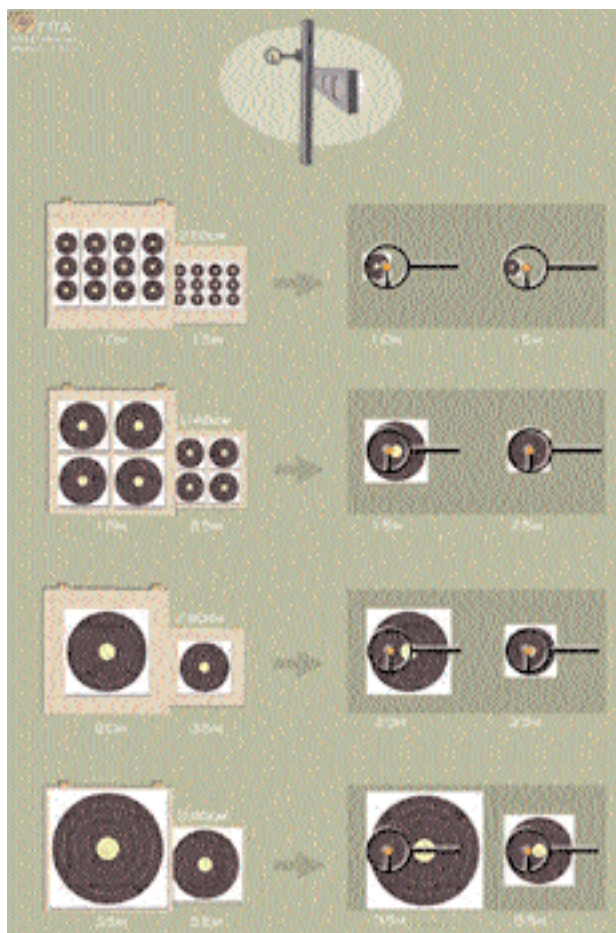
$$D = A * 100$$

Zakładając, że "D" jest w metrach i "A" w centymetrach, równaniem będzie : $D \text{ (m)} = A \text{ (cm)}$

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

Znajomość "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: $40+8+4 = 52\text{cm}$, z czego wynika, że odległość do celu to 52 metry. Gdyby to była tarcza 60 cm, kalkulacja wyglądałaby następująco: $30+6+3 = 39\text{cm}$, 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 dużą 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.

Spójnij 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!

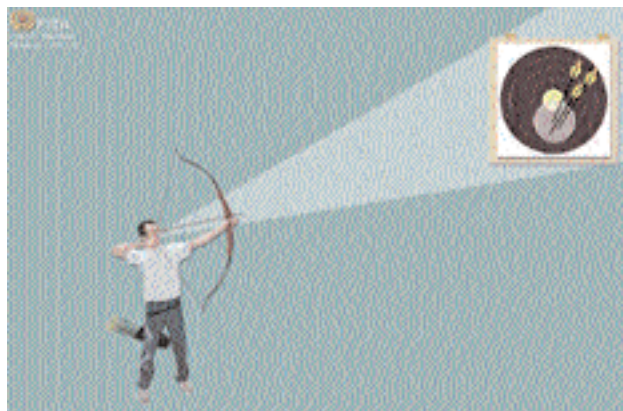
Oto kilka wskazówek do zapamiętania...

- 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 ścieżki 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 podejź 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 podejź 5 m bliżej, odejź 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.
- Pamiętaj, żeby strzelając wzdłuż stoku/ wzgórza, zacznij naciągać łuk w górnym ramieniu skierowanym w kierunku szczytu stoku. Uchroni to przed odchylaniem łuku w przeciwnym kierunku (pozwoli lepiej utrzymać poziom).

Powtórzenie dobrego strzału

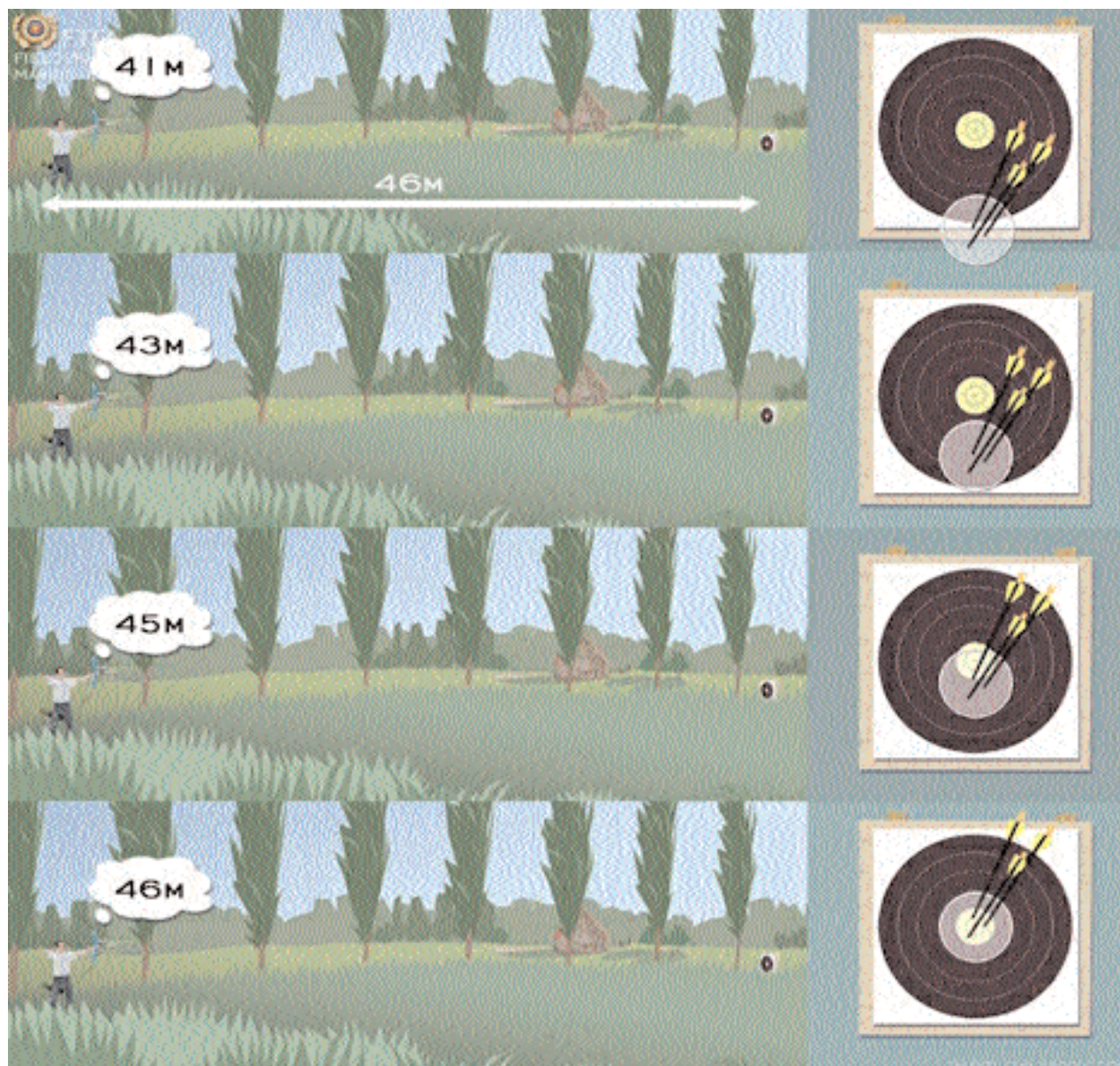
Jeżeli pierwsza strzała była wystrzelona poprawnie, ale nie trafiła w środek tarczy, użyj tego pierwszego strzału jako oceny błędu celowania.

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 zawiązując odległość do celu niż odległość tą zaniżając, np. jak na załączonych ilustracjach, zaniżając odległość o 5 m trafisz w okolice pola punktowanego "1", zawiązując 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 rodzaju tarczy. W przypadku 20 celów, dodaj po dwa cele dla każdego rodzaju tarczy.

4.5.3.7 Ilości na ścieżce nieoznaczonej

Ilość celów	Średnica tarczy w cm	Odległość w metrach	
		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

Ilość celów	Średnica tarczy w cm	Odległość w metrach	
		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.

Ilość celów	Średnica: wewnętrzne pierścienie	Odległość w metrach	
		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:

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

Przeczytaj paragraf 11.3 Przepisów łucznictwa polowego FITA, aby uzyskać 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.

ARC NU
 BARE BOW

DISTANCES CONNUES
 MARKED DISTANCES
 DISTANCES INCONNUES
 UNMARKED DISTANCES



Ø 20cm



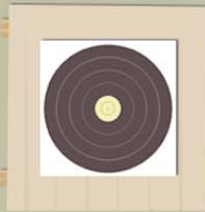
5M. 10M. 15M
 5M - 10M

Ø 40cm



10M. 20M. 25M
 10M - 20M

Ø 60cm



30M. 35M. 40M
 15M - 30M

Ø 80cm



40M. 45M. 50M
 30M - 45M

ARC CLASSIQUE / ARC COMPOUND
 RECURVE BOW / COMPOUND BOW

DISTANCES CONNUES
 MARKED DISTANCES
 DISTANCES INCONNUES
 UNMARKED DISTANCES



10M. 15M. 20M
 10M - 15M

20M. 25M. 30M
 15M - 25M

35M. 40M. 45M
 20M - 35M

50M. 55M. 60M
 35M - 55M

- 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, wszyscy uczestnicy grupy mogą strzelać 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 do 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 będą zaliczone jako "0" lub chybiecie.

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.

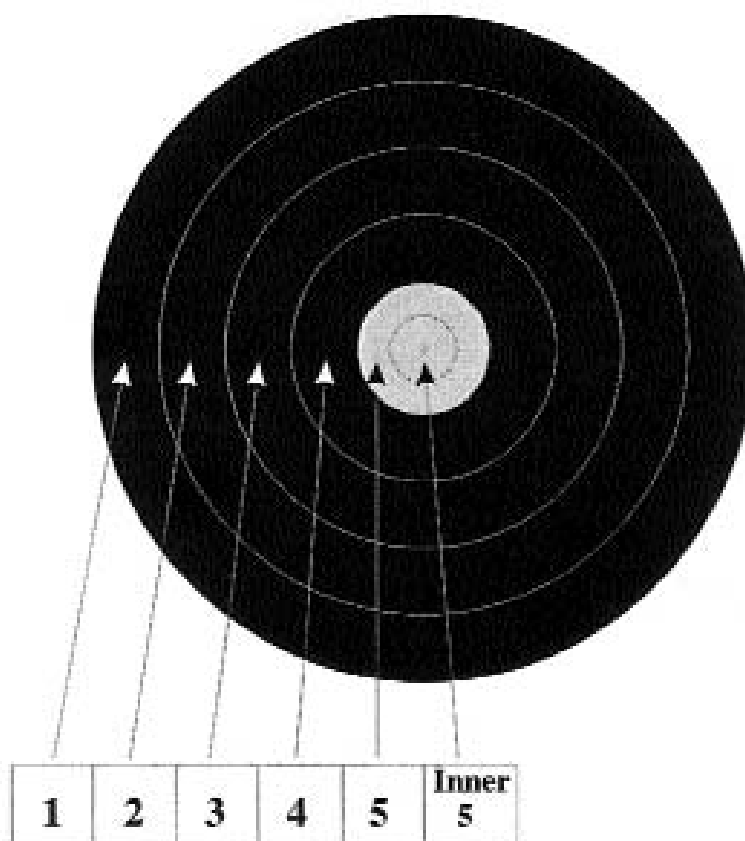
9.7.5 Podczas naciągania łuku, zawodnik nie może użyć takiej techniki, która zdaniem sędziów może spowodować przy przypadkowym puszczeniu cięciwy taki lot strzały, że wyleci ona poza strefę bezpieczeństwa lub przygotowane instalacje bezpieczeństwa

(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 oślepienia 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	
	m	k	m	k	m	k	m	k
Zielona	198	193	231	226	264	258	297	290
Brązowa	228	211	266	247	304	282	342	317
Szara	258	241	301	282	344	322	387	362
Czarna	288	271	336	317	384	362	432	407
Biała	318	301	371	352	424	402	477	452
Srebrna	330	313	385	367	440	418	495	470
Złota	340	324	396	378	452	432	509	486

6.3.5.1

Następujące odznaki obowiązują dla łuków bloczkowych:

ODZNAKI FITA ARROWHEAD - Łuk bloczkowy								
	24 cele		28 celów		32 cele		36 celów	
	m	k	m	k	m	k	m	k
Zielona	206	197	241	229	276	262	310	295
Brązowa	238	226	277	263	316	300	356	338
Szara	269	256	313	298	358	340	404	383
Czarna	300	286	350	333	400	380	450	428
Biała	331	316	387	368	442	420	497	473
Srebrna	344	328	402	382	460	436	517	491
Złota	354	337	413	394	472	450	531	506

Runda FITA Arrowhead składa się z dowolnej liczby celów pomiędzy 24 a 48, która jest podzielna przez 4, co jest dwiema pełnymi Rundami Połowymi 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
Leif JANSON
Per E. BOLSTAD
Pascal COLMAIRE

Nathalie DIELEN
Tom DIELEN
Josep Gregori i FONT
Thomas RANDALL
J.C. HOLGADO
Derrick LOVELL
Skip PHILLIPS
Ken BEARMAN
Maciek LABA

Text and drawing of the original Swedish document
Co-author of the original Swedish document
Chairman of the FITA Field Committee (Original text)
FITA Technical & Training Director (Text, coordination,
design and page layout)
French translation
Original Text
Chapter 'How to Judge distances'.
Photos and illustrations
Make up and Design
English proofreading
English proofreading
English revision
Polish translation