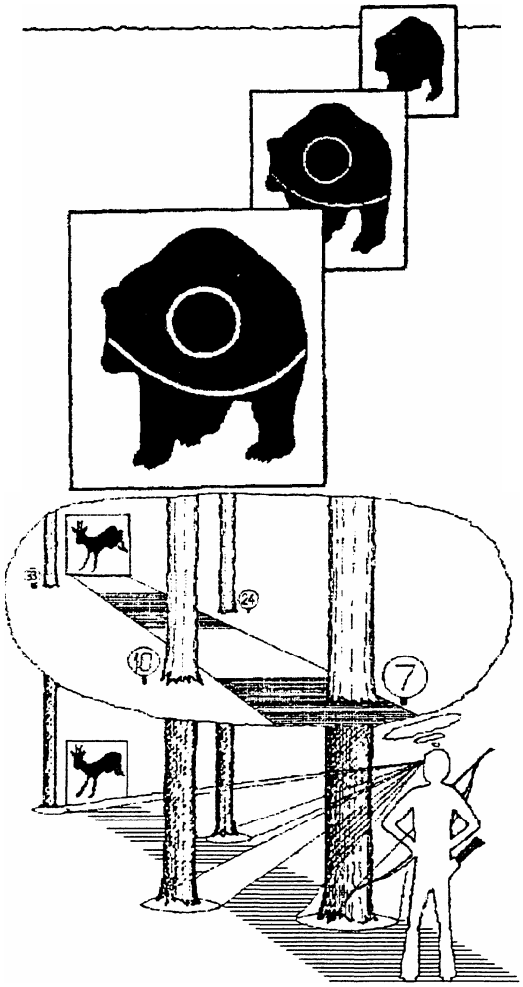


Jakt-, 3D- & Fältskytte med Båge och Pil

2007

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

Innehåll:

Jaktskytte	3
3D-skytte	4
Fältskytte	4
Materialfel	5
Protokoll	5
Förberedelser inför tävling	6
Konditionsträning	6
Styrka rörlighet	7
Mental träning	8
Skjutställningen	9
Den personliga tävlingsutrustningen	10
Samtliga stilar	10
Fristil	10
Klassisk	11
Compound	11
Långbåge	12
Tävlingsanmälan	12
Avståndsbedömning	12
Direktmetoden	12
10-metersbasen	13
Mittpunktsmetoden	14
Ugglemetoden	14
Terrängmetoden	14
Avståndsbedömning med sikte	14
Träningstips - avståndsbedömning	16
Vanliga felkällor	17
Upp- och utförsmål	18
Bedömning av lutning	19
Ljusets inverkan på siktbilden	18
Klassiskt skytte	20
Systemskytte	20
Pilspetsriktning	20
Ansiktsvandring	21
Strängvandring	21
Inskjutning av riktpunkt	21
Korrigering av felbedömning	22
Skråskjutning	23
Praktiska åtgärder vid skråskjutning	24
Banläggning jakt, 3D och fält	24
Önskemål om terrängtyper	26
Utrustning för banläggning	26
Säkerhet	26
Märkning av banor och mål	27
Bakgrund till tavelunderlag	27
Tavelunderlag	27
Skjutstation	28
Skjutgator	28
Placering av mål	29
Samlingsplats	29
Reklam och målnummer	30
Djurfigurer hjärtring 30/20	30
Djurfigurer hjärtring 22,5/15	31
Djurfigurer hjärtring 15/10	31
Djurfigurer hjärtring 7,5/5	32
Fälttavlor	33
Studieplan	34
Normer för studiecirklar	35
Cirkelledare	36

Sammanställning: Henry Jonson 1991. Uppdatering & Redigering PeO Gunnars 2007

Copyright © 2007 Svenska Bågskytteförbundet

Detta är EJ en regelbok!

MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK OCH TILL STUDIECIRKLAR.
För all annan användning beställs/trycks kompendiet via kansliet.

JAKTSKYTTE

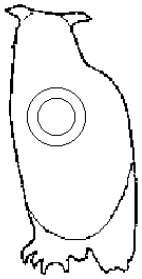
Jaktskytte var tidigare den populäraste tävlingsformen när det gäller bågskytte. För närvarande kan sägas att jaktskytte är en rent nordisk tävlingsform. Men den sprids så sakta ner över Europa.

En jaktrond omfattar 2x15-20 mål utlagda efter en snitslad slinga i naturen. Alla typer av terräng kan användas. Skjutavstånden varierar från 5m till 60m beroende på klass (se nedan). Avståndet är helt okänt för skytten. Det gäller här att bedöma avståndet från skjutstation till målet. Som måltavlor användes djurfigurer av varierande storlek. Djurfigurerna är försedda med hjärtring och har kroppskonturen inritad. Utanför kroppskonturen ligger svans, öron och ben.

Varje skytt får skjuta maximalt tre pilar mot varje mål. Endast första träffade pil i poänggivande zon räknas och noteras i protokollet. Skjutningen bör avbrytas vid noterad träff inom kroppskontur.

Poängberäkningen i jaktskytte är följande:

Pil	Hjärtring	Kropp
1	20	15
2	15	10
3	10	5



Compound skyttarna för åldersklasserna 13 och äldre, räknar med en innerhjärtring.

Maxavstånden i jaktskytte är följande:

Hjärtring: cm	C&F 19 + äldre Röd påle	F16+K19 + äldre Blå påle	K16,13+ LB Svart påle	10 Vit påle
30/20	60m	50m	40m	22m
22,5/15	45m	40m	30m	17m
15/10	30m	30m	20m	12m
7,5/5	15m	15m	10m	7m

Minavståndet för alla är 5 m
Motionsklassen skjuter från 13-, eller 10-klassens påle

Jaktskyttet kan sägas vara lite hasardartad med anledning av att endast första träffade pil räknas. Därför kan en mindre bra första pil ge en turträff, trots att avståndsbedömningen var helt fel. Men som regel jämnar detta ut sig i längden och bäste skytt brukar vinna.

Vid Jaktskytte gäller tidsbegränsningen 4 minuter per mål, vilket inkluderar avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig.

Kikare får användas för kontroll av träff efter det att skyttens första pil är avlossad mot aktuellt mål enl. 27.3.1. Ovan skytt kan vid osäkerhet fråga om max. avstånd för figur och bör upplysas om detta av patrullchef, som bör vara en van jaktskytt, väl förtrogen med tävlingsregler och jaktfigurer.

3D-SKYTTE

Den mest populära skjutformen ute numera är 3D skyttet. 3D har ersatt massor av jakt och fälttävlingar på sistone främst för att det är betydligt enklare för en arrangör att sätta ut målen jämfört med stora otympliga buttar som måste ut vid jakt- och fälttävlingar.
3D touren drar även den isig en hel del folk.
3D är i sin utformning mycket likt jaktskyttet. Målen, oftast 2x15 är utlagda efter en snitslad slinga i naturen. Alla typer av terräng kan användas. Skjutavstånden varierar från 5m till 45m beroende på klass (se nedan). Avståndet är helt okänt för skytten. Det gäller här att bedöma avståndet från skjutstation till målet. Som måltavlor används 3 dimensionella djurfigurer av varierande storlek och fabrikat. Figurerna är försedda med hjärtring och oval(lung)ring.

EN pil per mål, tidsbegränsningen 2 minuter, vilket inkluderar avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig.
Poängberäkningen är 15 p i centrumringen,12 p i ovala ringen och 7 p i kroppen,
Kikare får fritt användas enl. 27.3.1.
Poänglöst i horn, hovar/klövar, klor samt förgrunder och bakgrunder.

Maxavstånden i 3-D skytte är följande:

C Röd påle	F +K Blå påle	LB+13 Svart påle	10 Vit påle
45 m	30 m	25 m	15 m

Minavståndet för alla är 5 m

FÄLTSKYTTE

Fältskytte bedrivs på snitslade banor i omväxlande terräng. Den internationella FITA ARROWHEAD ROND tillämpas vid tävlingar i fältskytte. Ronden består av en märkt och en omärkt 12 måls bana. Ronden omfattar 72 pilar, 3 pilar per mål (alla pilar från samma skjutpåle) på varierande avstånd.

Poängsättningen för fälttavlan är
5, 4, 3, 2, 1 poäng.
Den inre centrumringen i det gula fältet protokollförs som ett X.

Den märkta rondens avstånd:

Tavla	C & F 16 + äldre Röd påle	K 16 + äldre (F&C13) Blå påle	13+LB (K13 gul påle) Svart påle	10 Vit påle
80 cm	60 55 50	50 45 40	40 35 30	22-5
60 cm	45 40 35	40 35 30	30 25 20	17-5
40 cm	30 25 20	25 20 15	20 15 15 (20 15 10)	12-5
20 cm	20 15 10	15 10 5	10 10 5 (15 10 5)	7-5

Den omärkta rondens avstånd max- min.

Tavla	C & F 16 + äldre Röd påle	K 16 + äldre (F&C13) Blå påle	13+LB (K13 gul påle) Svart påle	10 Vit påle
80 cm	55-35	45-30	30-20 (35-20)	22-5
60 cm	35-20	30-15	20-10 (25-15)	17-5
40 cm	25-15	20-10	15-10	12-5
20 cm	15-10	10-5	10-5	7-5

(FÄLT-skytte utanför Sverige tex NUM)

Vid fältskytte gäller samma tidsbegränsning som vid jaktskytte, 4 minut per mål inkluderande avståndsbedömning. Tiden tas från det att skjutstation bemannats, vilket skall göras omedelbart den blivit ledig.
Kikare får fritt användas enl. 27.3.1. Medtävlare får ej upplysas om tavelstorlek eller avstånd.

MATERIALFEL
Vid materialfel i skogen har skytten 30 minuter på sig att reparera utrustningen och skjuta sina återstående pilar på målet. Har det gått längre tid än 30 minuter så kan skytten ansluta sig till gruppen senare men går då miste om det antal pilar/mål som gruppen har skjutit under reparationen.

PROTOKOLL

Beroende på tävlingsform så är tävlingsprotokollen olika utformade. I alla tävlings-situationer gäller det att fylla i HELA protokollet. Siffror skall vara läsbara så att protokoll kan läsas av alla i patrullen.

Vid alla tävlingar skall dubbel protokollföring tillämpas. Kontrollera med jämna mellanrum att ni har samma summering i protokollen. Lämpligt är att en i patrullen/skjutlaget läser resultat per pil och att två skriver. När du skriver protokoll där varje pils värde skall noteras skall högsta pilvärde skrivas i den vänstra rutan och det lägsta pilvärdet i den högra rutan. Bom markeras med **M** för att underlätta sammanräkningen.

Var noggrann med slutsummeringen. Vid jakt och 3D skall antal träff, antal pil, delresultat och slutresultat anges. Vid fältskytte gäller samma som för jakt men här skall även antal X anges.
Är det kombinerad jakt och fält så skall antal pil på jaktvarvet dras från antal pil på fältvarvet och detta resultat anges som summa pil. I jakt gäller det att använda så få pilar som möjligt medan i fält skall man ha träff med så många pilar som möjligt.

Ett väl fört protokoll underlättar för sekretariatet och gör att prisutdelningen kommer snabbare igång. Bra protokollföring ger snabbare tävlingar!

Protokoll skall kontrolleras och godkännas av skytt och minst en markör. När du som skytt skriver under protokollet har du godkänt alla värden som noterats på detsamma. Har du slarvat med ditt protokoll och någon notering som är obligatorisk för tävlingsformen saknas och är 16 år eller äldre så skall du diskvalificeras. Har du godkänt ett för högt resultat kan detta leda till diskvalifikation. Förande och undertecknande av protokoll är en del i tävlingen.

FÖRBEREDELSER INFÖR TÄVLING

Tävlingsförberedelse startar redan den första gången du greppar en båge. För att få bästa möjliga utgångspunkt för ditt tävlande bör du systematiskt träna:

- teknik/grundstil
- teknik/jakt, 3D & fält
- den mentala kontrollen
- styrka
- kondition
- avståndsbedömning.

Teknikträningen kan med fördel bedrivas på korta avstånd. Men för att få känsla för tävlingsavståndet och de speciella betingelser som finns framför allt inom jakt/fält skytte måste även träning bedrivas på tävlingsklassens fulla avstånd. Systemskyttar måste lägga ned många träningstimmar för att träna in sitt system så att inga tveksamheter finns vid tävlingen. Fristilsskyttarna måste skjuta in sin avståndsskala vilket tar betydligt kortare tid.

Vad skall man tänka på inför tävling:

- att man känner till aktuella tävlingsbestämmelser
- att grundstilen fungerar
- att man klarar att skjuta på de avstånd som gäller
- att styrka och kondition är god
- att avstånd kan bedömas
- att materialet är i gott skick och rätt märkt
- att tillräckligt reservmateriel finns med och att detta är i bra skick
- att tävlingsdräkten följer gällande bestämmelser
- att skjutningen kan genomföras i skyddskläder (regnställ e.d.)
- veta när startar tävlingen
- veta var är tävlingsplatsen
- veta hur och när reser jag till tävlingsplatsen.
- Veta hur kan jag få mat/dryck på tävlingsplatsen

Råder någon tvekan i ovanstående punkter så skall dessa snarast avhjälpas. Det är för sent när du befinner dig på väg till tävlingsplatsen.

Jakt-,3D och fältskytten måste lägga ner mer tid på planering av tävlingsdagen och använda så lätt utrustning som möjligt, då den skall bäras med under hela tävlingen.

Med hänsyn till att jakt-, 3D och fältskyttar går en snitslad bana i rogivande miljö i patruller om två till sex skyttar blir tävlingsstressen inte så markant som vid tavelskytte.

KONDITIONSTRÄNING

För jakt- och fältskytten är en god kondition kanske viktigare än vad den är för tavelskytten. Förutom att konditionen skall räcka till själva skjutningen, går det åt en del för att klara transporterna mellan målen, där förflyttningarna många gånger kan vara arbetsamma om tävlingen går i starkt kuperad terräng. När du kommer fram till skjutstationen skall du kanske omgående starta med avståndsbedömning. Har du bra kondition tar det inte lång tid att återfå rätt flås. 4 minuter är inte så lång tid, 2 minuter vid 3D ställer ännu större krav på skytten, om den också skall användas för att komma i balans efter en krävande promenad upp till skjutstationen.

När du startar med konditionsträning får du inte ta i för mycket från början. Startar du konditionsträning med långa löppass i hårt tempo kommer du att tröttna snabbt och kanske lägga av, en för hård öppning av konditionsuppbyggnaden kan även medföra skador i muskelfästen o d. Starta mjukt med promenader på ca 30 minuter minst två gånger per vecka.

Efter några gånger när benstyrkan börjar komma kan du växelvis lunka i 1-2 minuter och gå 1-2 minuter under ditt 30 minuters pass. Efter hand som du blir starkare kan du förlänga lunka perioderna eller byta ut lunka mot joggning för att successivt så småningom övergå till ren löpning.

Konditionsträningen bör anpassas till individens målsättning med sin tränings- och tävlingsverksamhet. För att behålla en hygglig allmän kondition bör man minst ett par gånger i veckan lägga in ett pass för konditionsträning. Konditionen försämras snabbt om man gör längre uppehåll. Men en bra genomförd grundkonditionsträning kommer du inte bara att bli bättre i ditt idrottsutövande utan du kommer att få ett bättre allmäntillstånd och orka med arbete och skola på ett enklare sätt.

Du kommer att snabbt kunna arbeta upp din löpstyrka, medan din syreupptagnings-förmåga ökar långsammare.

Cykla, simma, spela fotboll eller tennis är kanske roligare sätt att förbättra konditionen på. Välj ett sätt att konditionsträna som passar dig och genomför ditt program konsekvent utan hänsyn till de yttre förhållandena.

STYRKA/RÖRLIGHET

Styrketräning
Den styrka du som bågskytt bör träna är den statiska uthålligheten och detta gör du bäst med bågen i hand. Under styrketräningspass gäller det att skjuta många pilar. Men kom ihåg att varje pil skall ha teknisk kvalitet, så fuska inte med tekniken bara för att du tränar upp din styrka.

Ett program du kan träna jämsides med mängdträningen för att träna den statiska uthålligheten är:

1. Drag upp bågen och håll den i fullt drag ca 6-15 sekunder.
2. Tag ned och vila 6-10 sekunder.
3. Upprepa program 1-2 under ca 3 minuter.
4. Vila därefter 3-4 minuter och upprepa därefter program 1-3 ytterligare två gånger med vilopaus mellan.
5. Mjuka upp musklerna och stretcha efter genomfört träningspass.

Mjölksyreträning / Statisk uthållighet
Träna upp den statiska uthålligheten gör du med båge i hand. Avståndet till tavlan har ingen avgörande betydelse. Ställ dig på ett avstånd från tavlan där du är säker på att du träffar någorlunda hyggligt även efter en hålltid av ca 60 sekunder.

Drag upp båge med pil på och håll siktet i centrum av tavlan så länge du orkar. När siktet börjar vandra ut ur centrum skjuter du pilen. Låt någon kamrat ta tid på hur länge du kan stå kvar i fullt uppdrag. Ca 60 sekunder är en relativt bra normaltid för en vältränad skytt. Genomför inte övningen förrän du är ordentligt uppvärmd. Lämpligen kan denna övning

läggas som avslutande pass för kvällens träning. Gör inte flera uppdrag i följd utan vila dig någon minut mellan uppdragen.

Stretching

1. Spänn muskeln eller muskelgruppen mot motstånd och med största möjliga kraft (isometriskt). Håll kvar i 10-30 sekunder.
2. Slappna av under 2-5 sekunder.
3. Töj ut muskeln eller muskelgruppen mjukt så långt du kan. Stanna i detta läge i 10-30 sekunder. (OBS I Det får inte göra ont.)

Detta upprepas minst 3 ggr för att du ska få någon effekt på den muskelgrupp du tränar.

Stretchövningar bör göras både som uppvärmning före och som avspänning efter träning och tävling.

Tänk på den muskel du töjer (så förstärker du effekten), var avslappnad och andas lugnt under hela övningen.

Genomför minst tre pass Stretchövningar per vecka och börja då alltid med den sämsta sidan. Håll alltid huvudet rakt. Gunga aldrig i ytterlägena. Stretcha aldrig när du är skadad, har ont i muskler eller senor, har infektion i kroppen eller har feber. Undantag: Vid rehabilitering efter skada och då på läkares inrådan.

Vid belastning förkortas musklernas bindväv och rörligheten försämras. Enstaka träningspass utan stretching minskar ledrörligheten med 5-13% under 48 tim.

Denna minskning i rörlighet ökar skaderisken.

MENTAL TRÄNING

Målet med den mentala träningen är att du bättre skall lära dig, hur du reagerar i skilda situationer och hur du skall komma till rätta med dig själv när du råkar i svårigheter.

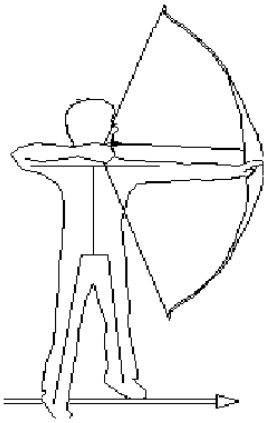
Alla mästare har råkat ut för svårigheter på det mentala planet, om än av olika grad. Det som gjorde dem till mästare är just det att de har lärt sig behärska problemsituationer.

Att vara ödmjuk är en av de mest avgörande faktorerna inom den mentala träningen.

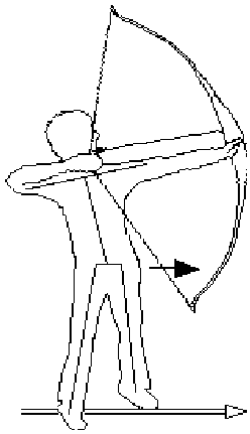
Ditt självförtroende kan du själv och tillsammans med andra förbättra. Grunden för denna del av självutvecklingen är att du lär dig att acceptera den du är och det du gör. Den största orsaken till dåligt självförtroende är att vi jämför oss i alldeles för hög grad med andra.

SKJUTSTÄLLNING

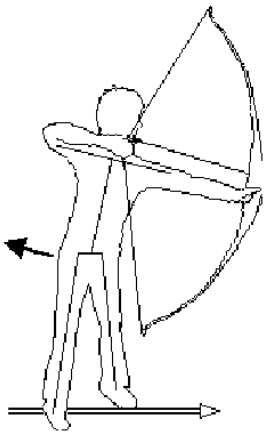
Jakt- 3D och fältskyttar måste behärska en mängd olika skjutstilar. Tävlingarna arrangeras vanligen i starkt kuperad terräng vilket gör att skjutställningen kan variera från mål till mål.
.



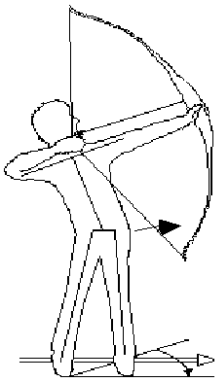
Grundstil- planskjutning



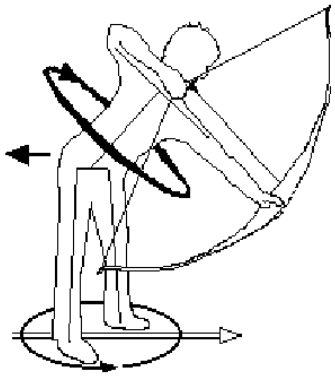
Svag uppför- plan skjutplats. För fram höften



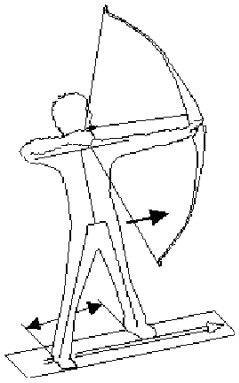
Svag utför- plan skjutplats. För höften bakåt



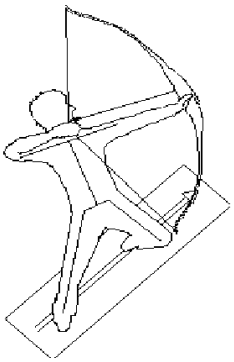
Brant uppför- plan skjutplats. Flytta fram främre foten och för fram höften



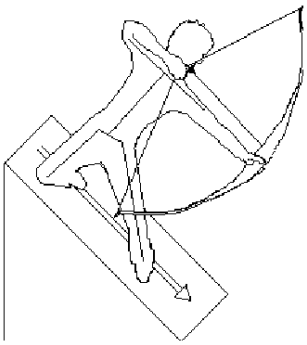
Brant utför- plan skjutplats. Öppna fotställningen. Linjera överkroppen. För höften- ändan bakåt.



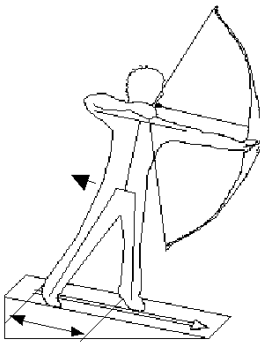
Lutning uppför- lutande skjutplats- Stå bredbent. För fram höften.



Brant uppför –brant skjutplats. Stå ned på knä med främre benet



Brant utför – brant skjutplats. Stå ned på knä med bakre benet



Lutning utför – lutande skjutplats. Stå bredbent. För höften bakåt

Detta skall undvikas både vid uppförs- och utförsmål:

a) Dåligt vald skjutplats (krokiga ben) ger instabil skjutställning.
b) Passivt höftarbete (sned T-ställning) ger en instabil skjutställning och bågarmsaxel, kortare draglängd och sannolikt ett dåligt avdrag och skott.

DEN PERSONLIGA TÄVLINGSUTRUSTNINGEN.

SAMTLIGA STILAR

Armskydd	Skydd på bågarmen av plast, läder eller skinn är tillåtet för undvikande av skada vid islag.
Bågställ	Det är tillåtet att använda ett ställ att placera bågen på för att skydda lemmarna från nötning.
Fingerskydd	Skjuthandske, tab. fingertutor eller tape är tillåtet. Får innehålla separator. Får ej innehålla något som håller strängen eller är till hjälp vid avdrag. Ankringsstöd är tillåtet. i alla skjutstilar UTOM långbåge. För compound är även release tillåten.
Fotmärke	Anordning för att markera fotställning tillåtet om dessa ej sticker upp mer än en centimeter över markytan.
Glasögon	Glasögon, solglasögon eller skjutglasögon får inte innehålla diopterhål får användas av samtliga skjutsstilar utom långbåge där skjutglasögon inte är tillåtna.
Kikare	Får ej innehålla märken eller instrument som kan användas för avstånds-bedömning. Vid jakt och 3D tävlingar får den användas endast efter att skyttens första pil har skjutits, detta gäller även vid tävlingar med blandade jakt och fält mål. Vid nationell fälttävling får kikare användas fritt.
Klädsel	Av förening eller SDF godtagen och av SBF godkänd skjuttröja. Vid varm väderlek får kort enfärgad byxa användas (typ tennisshorts, dvs kort enfärgad byxa med ficka). Vid otjänlig väderlek får skyddskläder användas. Det är skytten som avgör om det är varm eller otjänlig väderlek.
Tävlingslicens	Kontrollera att skyttarna har giltig tävlingslicens på SBF:s hemsida vid anmälan.
Koger	Tillåtet för förvaring av pilar
Noteringar	Anteckningar avsedda att förbättra poängen är inte tillåtna. Bilder av 3D- & jaktfigurer med angivande av centrumringens placering och figurernas längsta avstånd är inte tillåtna. SBF:s tävlingsbestämmelser eller fotostatkopior därav får medtagas och användas under tävlingar.
Pilar	Får ej onödigt skada tavlor eller tavelunderlag. Ska ha samma mönster och färg på fjädring, nockar och färgdekor. Ska vara märkta på skaftet med namn eller initialer, Ska vara lika i set om minst 3 eller 6 för compound och fristil, för övriga tillkommer att samtliga pilar som skytten har med på tävlingen ska ha samma längd. Alla pilar som används vid jakttävling ska vara numrerade med tydliga ringar, minst 3 mm breda och med ca 3 mm mellan ringarna.
Reklam	Skytt får vid nationella tävlingar utöver normala varumärken (max 30 cm²) bära reklammärken (max 400 cm²). Ingen begränsning av antal reklammärken, dock får den totala ytan inte överstiga 400 cm². Reklammärken får avvika mellan skyttar från samma förening.

FRISTIL

Båge	Två böjliga lemmar. Handtagssektion. Enkel bågsträng.
Bågsträng	Material och antal trådar är valfritt. Två ändöglor. Mittlindning får inte sluta inom skyttens synfält. Ett nockläge med en övre och en undre markering. Mun eller näsmärke är tillåtet.
Pilhylla	En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Tryckpunkten får vara placerad maximalt 4 cm inåt från handtagets pivotpunkt.
Dragindikator	En mekanisk (klicker) eller optisk (spegel). Ej elektronisk.
Bågsikte	Ett bågsikte eller bågmärke. Justerbart i höjd och sidläge. Endast en siktpunkt. Får ej innehålla prisma eller linser. Får ej innehålla vattenpass eller elektronisk anordning.

Stabilisatorer	Får ej styra strängen. Får ej störa andra skyttar. Får ej beröra något annat än fästpunkten på bågen. TFC Tillåtna.
Noteringar	Noteringar för överförande av avstånd till bågsikte får ej sitta på övre båglemmens insida.

KLASSISK

Båge	Två böjliga lemmar. Handtagssektion. Enkel bågsträng. Överlem ska vara fri från varumärken. Bågen ska vara fri från utskjutande delar, lamineringar eller märken som kan användas som sikthjälpmedel. Vikt kan adderas till nederdelen av handtagssektionen, men vikten får inte vara större än att den osträngade bågen komplett med monterade tillbehör kan passera genom en ring med innerdiametern 12.2 cm +/- 0,5 mm.
Bågsträng	Material och antal trådar är valfritt. Två ändöglor. Mittlindning får inte sluta inom skyttens synfält. Ett nockläge med en övre och en undre markering.
Pilhylla	En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Får enbart vara monterad på siktfönstersidan och inte med någon del gå runt bågen på skyttens sida.
TFC	Tillåten under förutsättning att de är fast monterade på bågen från tillverkaren och att de inte är monterade med stabilisatorer eller tilläggstyngder.

COMPOUND

Båge	Bågsträng Draget kan varieras mekaniskt med system av block och/eller kammar. Dragvikten får ej överstiga 60 pounds (27,2154 kg)
Bågsträng	Enkel fäst direkt mellan båglemmama eller vid en bågkabel. Material och antal trådar valfritt. Två ändöglor. Ett nockläge med en övre och en undre markering. Läppmärke, näsmärke, sikthål och sikthålsstyrning får fästas på strängen. Sikthålet får innehålla lins.
Cabelguard	Kabelavvisare är tillåten.
Pilhylla	En justerbar pilhylla. Får ej vara elektronisk. Tryckpunkten får max placeras 6 cm inåt från handtagets pivotpunkt.
Dragindikator	En mekanisk (klicker) eller optisk (spegel). Ej elektronisk.
Bågsikte	Ett bågsikte eller bågmärke. Justerbart i höjd och sidläge. Endast en siktpunkt. Vattenpass, prismor och/eller linser är tillåtna. Får ej innehålla elektronisk anordning. Dispens för flerpinnssikte på 3D-Touren.
Stabilisatorer	Får ej styra strängen. Får ej störa andra skyttar. Får ej beröra något annat än fästpunkten på bågen.
TFC	Tillåtna.
Release	Får ej vara fäst vid bågen. Får ej vara elektronisk.

LÅNGBÅGE

Båge	Se FITA 9.3.1.4 & 9.3.1.4.1
Bågsträng;	Strängen får inte ligga an mot lemmarna på den uppsträngade bågen; Materialkvalitet och antal trådar är valfritt. Strängen ska vara enfärgad. Mittlindningen får inte sluta inom skyttens synfält. Ett nockläge får markeras med endast en övre nocklägesring (av valfritt material).
Pilhylla	Monterbar pilhylla ej tillåten Eventuellt siktfönster får användas som pilhylla, som för detta ändamål får kläs med slitmateriel i form av skinn, filt, läder eller liknande material, slitmaterialet ska vara enfärgat, får inte överstiga 3 mm i tjocklek.
Pilar	Får vara tillverkade av trä eller aluminium. Fenorna ska vara av naturfjäder. Samtliga pilar ska vara lika långa och av samma dimension.

TÄVLINGSANMÄLAN

För att underlätta för arrangören så skall tävlingsanmälan göras föreningsvis och i god tid före sista anmälningsdag. Lämpligen sker detta genom att de skyttar som ämnar delta i en tävling meddelar den i föreningen som ansvarar för tävlingsanmälningen.

Anmälan till tävling är bindande sedan anmälningstiden gått ut och skytt eller förening skall betala anmälningsavgift även för skytt som utan laga förfall uteblir från tävling till vilken skytten är anmäld.

På lämplig plats i klubbstuga eller träningslokal kan anmälningslistor för aktuella tävlingar vara uppsatta, på listan bör klart framgå när den tas ner. Listan tas sedan ned av den ansvarige tävlingsanmälaren i god tid före sista anmälningsdag. Det är inte förbjudet att anmäla sig före sista anmälningsdag.

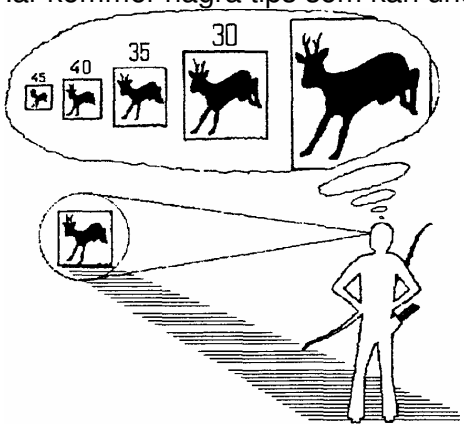
Till SM skall anmälan vara skriftlig och på de anmälningslistor som arrangören sänder ut. Till övriga tävlingar brukar anmälan per telefon vara tillräcklig. Kolla annonsen i Bågskytten hur arrangören vill ha det.
Tävlandet bör vara planerat så att din anmälan kan göras i god tid.

AVSTÅNDSBEDÖMNING

Avståndsbedömning behöver tränas lika väl som skjuttekniken. Det finns ett antal olika metoder för avståndsbedömning:

Direktmetoden

Direktmetoden innebär att du lär dig bedöma hur långt bort ett mål är placerat genom du känner till dess relativa storlek. Direktmetoden kräver mycket övning. Direktmetoden bygger på referenser om en figurs/tavlas relativa storlek på vissa avstånd.
Här kommer några tips som kan underlätta inlärningen:

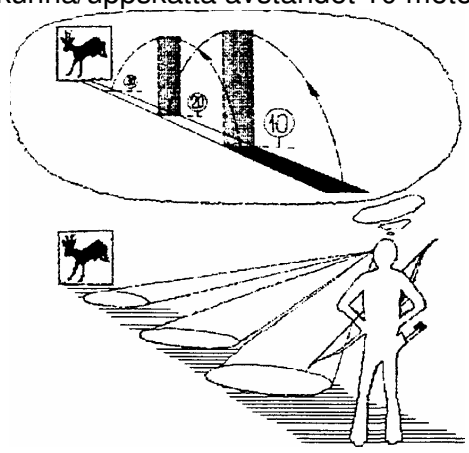


- Lär dig att på ett ungefär uppskatta storleken på alla förekommande djurfigurer och fälttavlor.
- Placera in tavlorna på kända avstånd (börja med max avstånden) läs in den relativa storleken med ögonen.
- Placera ut tavlorna i terrängen, bedöm avstånden och kontrollera detta genom stegning. Kontrollen kan även ske genom att avståndet mäts upp med måttband eller att man skjuter mot målet.
- Utgå alltid från max eller min avståndet vid bedömning (viktigt på fältronden).
- Vid jakttävlingar kan du ha nytta av nyanser i djurets teckning eller färg. Vissa detaljer framträder inte skarpt på de långa hållen, men kan synas väl då avståndet är kortare. Beroende på skyttens synskärpa och färgseende uppfattas detaljer i djurfigurernas teckning olika beroende på avstånd. Lär dig vilka detaljer du kan utnyttja som hjälp i din avståndsbedömning.

Har du svårt att få någon säker uppfattning om avståndet till ett speciellt mål vid den första anblicken kan du titta bort under några sekunder och därefter göra en ny bedömning. Många skyttar har en viss benägenhet att underskatta avståndet

10-metersbasen

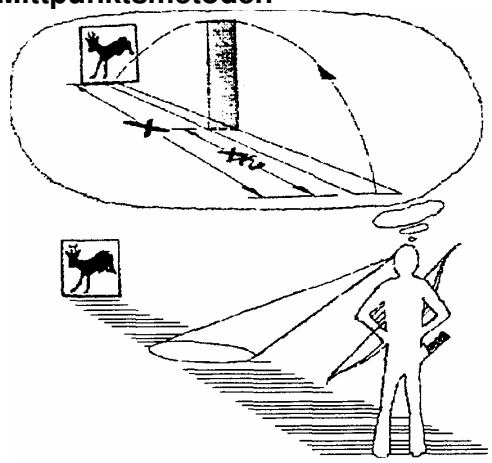
Denna metod tar ingen hänsyn till figurens/tavlans storlek, utan utgår istället från att kunna/uppskatta avståndet 10 meter på olika avstånd från skjutstationen.



- Tag ut ett riktmärke i skjutriktningen på något föremål som ligger 10 m framåt.
- "Vältra" över 10-m avståndet i skjutriktningen och sök ett nytt riktmärke som ligger 20 meter framåt.
- Ligger målet i närheten av ditt 20-m märke gör då erforderliga tillägg eller avdrag.
- Ligger målet längre bort fortsätt att "vältra" 10-m mått fram mot tavlan.

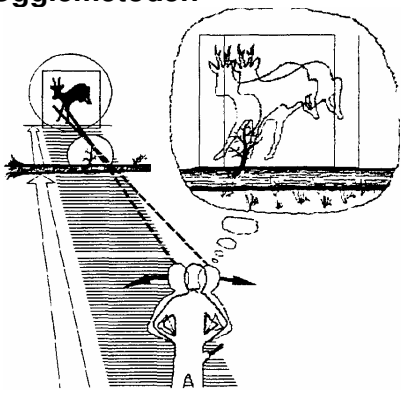
Vid träningen måste du lära dig att känna igen hur långt 10 meter är och hur 10 metermåttet förändras då det kommer längre bort.
Känner du dig osäker under tävlingen på ditt 10 metersmärke, stega upp 10 meter och ställ dig och memorera detta, stegningen måste ske avskilt från målområdet. Lämpligt är att innan tävlingen börjar på bilparkeringen eller annan plats stega upp 10 meter och memorera, om plats och tid medger kan även längre avstånd stegas användas.
När du använder dig av 10-metersbasen i kuperad terräng, kom ihåg att det är det direkta avståndet från skjutpålen till tavlan du skall bedöma. Har du en svacka mellan dig och målet skall bedömningen ske i luften.

Mittpunktsmetoden



Denna metod innebär att du försöker uppskatta var halva avståndet mellan skjutstation och tavla ligger. När du har klart
för dig var mittpunkten är belägen kan du göra en noggrann bedömning av avståndet till denna. Metodiken kan vara lämplig att använda som komplement till direktbedömning och 10-metersbasen när det förekommer hinder och markkontakten är skymd mellan skytt och mål.

Ugglemetoden

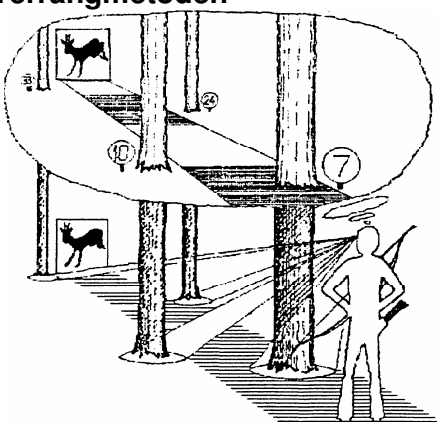


Ugglemetoden är användbar när terrängen närmast målet är skymd för skytten och hindrar bedömning med 10-metersbasen. En förutsättning för ugglemetoden är att det finns ett föremål som ligger på bedömningsbart avstånd och har viss kontakt med målet.

- Gör en första bedömning av avståndet till något föremål framför målet ex en gren ed.
- Flytta nu huvudet i sidled samtidigt som du observerar hur föremålet förskjuter sig i förhållande till referenspunkten.

- Blir förskjutningen mindre än din förflyttning av huvudet i sidled ligger målet närmare referenspunkten än avståndet från skjutstationen till referenspunkten. Vi tar ett exempel: Avståndet till referenspunkten har du bedömt till 42 meter, du rör huvudet 3 cm och föremålet förskjuts l cm. Avståndet från referenspunkten är alltså 1/3 av 42 meter, vilket ger totalavståndet 56 meter.
- Blir förskjutningen lika stor som huvudrörelsen ligger referenspunkten på halva avståndet.

Terrängmetoden



Består terrängen av homogen skog kan du bedöma avståndet till träden i skjutgatan fram till målet. Även denna metod är bra som komplement till övriga metoder.

Avståndsbedömning med sikte

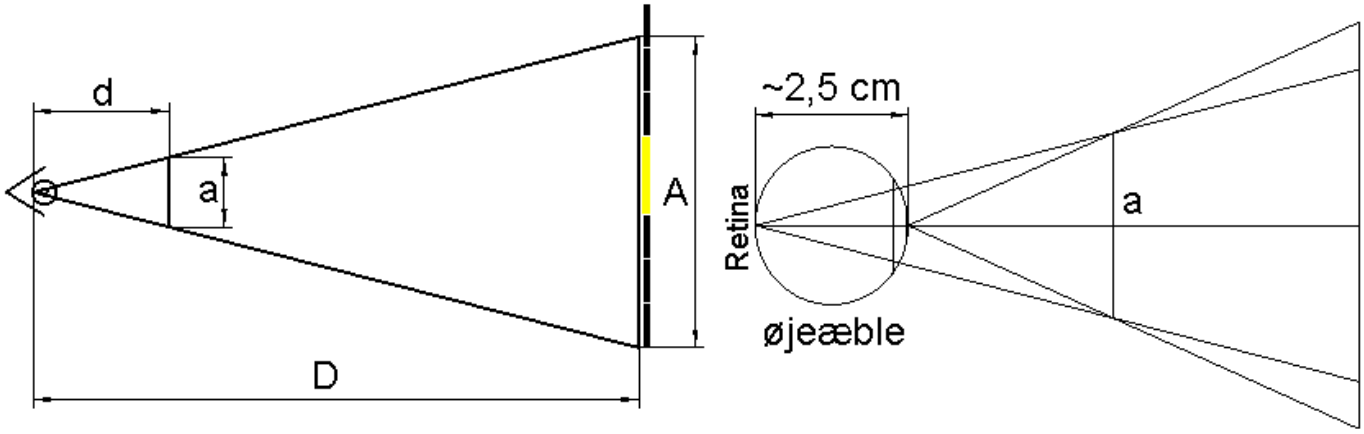
FITA reglerna gör det klart att det inte är tillåtet att använda avståndsbedömnings utrustning. Där står det även att du ska använda din bågskytteutrustning enbart till att skjuta med.
I internationellt skytte i skogen så använder de flesta sikthuset till att bedöma avståndet. Så länge sikthuset är godkänt och skytten inte använder skalor och lappar, utan har allt i huvudet, så är det inte mycket man kan göra som domare.
Avståndsbedömningen med siktet kan bara göras vid fullt uppdrag, om skytten syftar utan att dra bågen, då kan domaren varna skytten på stört.

Av Peder Nielsen, Nørre Snede Bueskyttelaug.
Här förklaras hur man bedömer avstånd i tex fältskytte med standardutrustning på bågen
Vid fältskytte är en viktig del i skyttet att kunna bedöma avståndet exakt till tavlan. De flesta skyttarna litar inte bara på terrängbedömningen utan använder bågen/pilen/siktet som avståndsmätare.

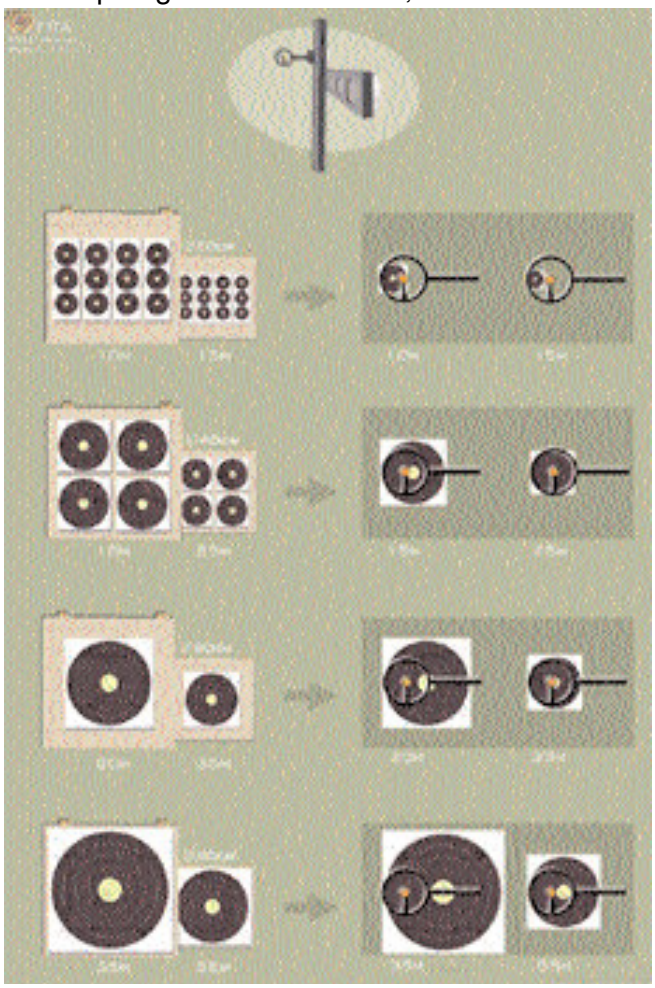
Vid bedömningen används formeln (Thales Theorem):

$$a/d = A/D$$

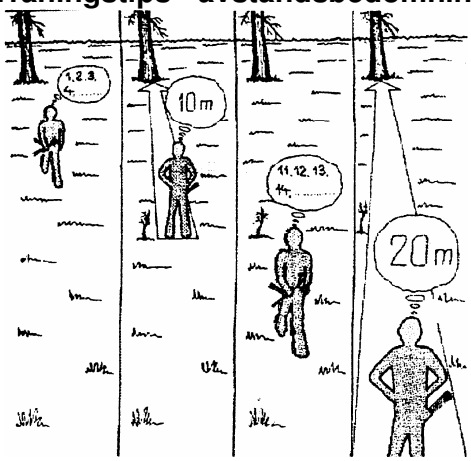
d = avstånd från ögat till scoopet/siktet eller pilhyllan i cm.
a = diametern på scoop/siktring eller pilhyllan i cm.
D = avståndet till målet i m.
A = synfält/storleken på målet som du ser det genom scoop/siktring på tavlan i m



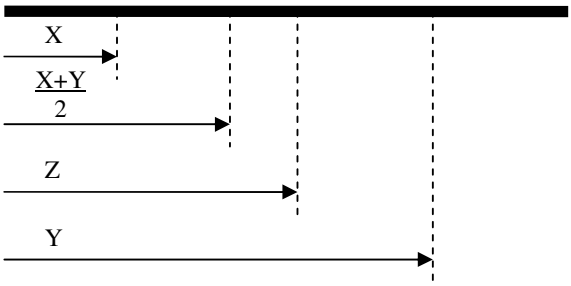
Det kan bli en liten felmarginal om du räknar (d och D) från ögats framkant. Det riktiga avståndet är från ögats bakkant (Retina). Diametern på ögat kan sättas till 2,5 cm.



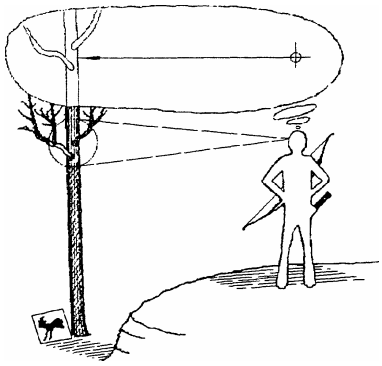
Träningstips - avståndsbedömning



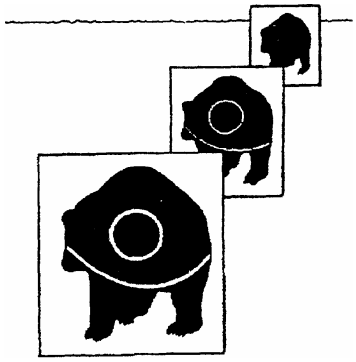
Här följer några exempel på hur du kan förbättra din förmåga att bedöma avstånd.
Träna stegning, så att du vet hur många steg du tar på 10-20-30-40 meter osv. Försök även att programmera in respektive avstånd i huvudet.
När du går för att markera på en uppmätt bana är det ett utmärkt tillfälle att träna och kontrollera steglängden.
Du kan även träna avståndsbedömning när du går till och från jobbet.



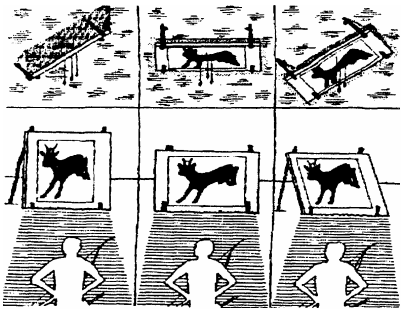
Har du vid något tillfälle svårt att exakt bedöma ett avstånd, men däremot det kortaste (X) och det längsta (Y) tänkbara. Välj då ett avstånd (Z) som är något längre än medelvärdet av (X) och (Y).
Utgår du från medelavståndet är risken liten för att du skall skjuta över, men stor för att du skall skjuta under målet.
Väljer du ett något längre avstånd (Z) minskar risken för att bomma målet helt.
Var därför aldrig för snål vid avstånds-bedömningen!



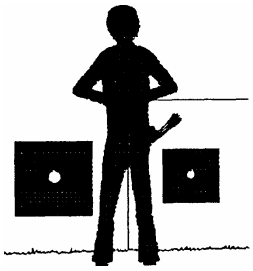
Branta utförsmål bedöms i regel för långa. En bra kompletterande bedömningsmetod är att titta rakt ut i luften mot något träd som står i närheten av målet och bedöma avståndet dit. Den sträckan är givetvis kortare än avståndet till målet men skillnaden kompenseras av den sikteskorrigering som skulle gjorts för lutningen.



På vissa jaktfigurer kan du få hjälp med avståndsbedömningen genom att iaktta hur mycket du kan se av centrumring och konturlinje eller andra markanta detaljer.
Använder du direktbedömningsmetoden bör du vara observant på om målet står snett eller lutar.
Snedställda eller lutande figurer ser ofta ut att ligga längre bort än de verkligen gör.



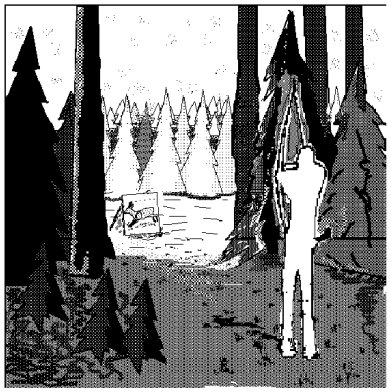
Träna "felskjutning" på bestämda avstånd så att du lättare kan korrigera missar i tävlingssituationen. Var tar pilen om jag felbedömt 5 meter för mycket eller för lite?
Är tavelunderlagen av samma dimension, bör du kunna bedöma tavelstorlekarna 80 respektive 60 cm vid fältskytte med hjälp av detta.



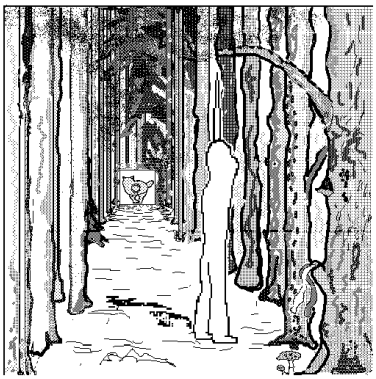
Håller framförvarande patrull på att markera kan du bedöma tavelstorlek genom att jämföra tavlans storlek med skyttarnas.

Vanliga felkällor

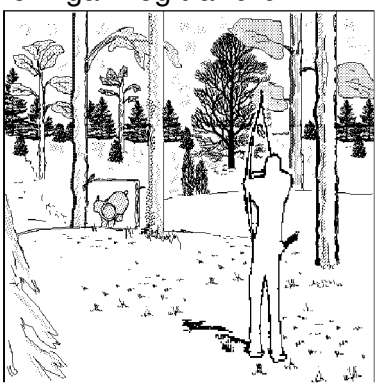
Står man ute i ljuset och skall skjuta mot ett mål som står i mörk omgivning, uppfattar man ofta avståndet som längre än det verkliga. Hög träffbild



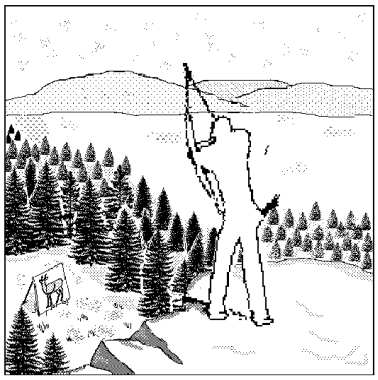
Står man i mörk omgivning och skallskjuta ut mot ett mål i ljus omgivning, uppfattar man ofta avståndet som kortare än det verkliga.
Låg träffbild



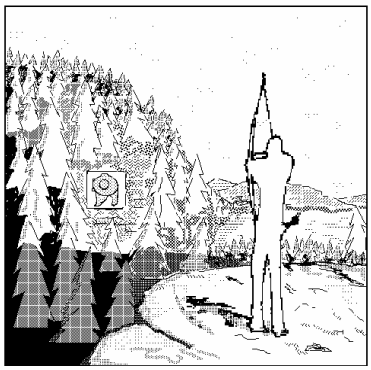
För mål placerade i en korridor av träd uppfattas i regel avståndet att vara längre än det verkliga.
Hög träffbild



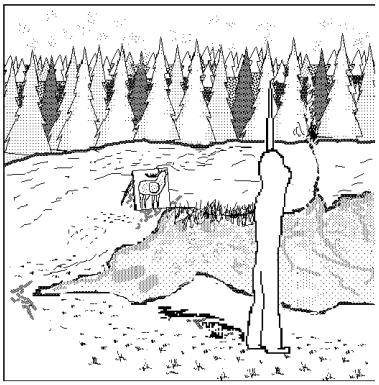
Ett mål vars nedre del är skymt eller där ett litet tavelunderlag används uppfattas som längre än det verkliga avståndet.
Hög träffbild

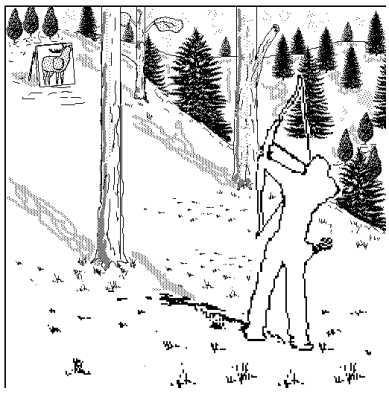


Nedförsmål bedöms som regel vara längre än det verkliga avståndet. Vid längre avstånd bör du ta hänsyn till tyngdkraftens inverkan. Hög träffbild



Skjuter man över en svacka eller dalgång, uppfattas avståndet som längre än det verkliga. Hög träffbild





När man skjuter ute på en öppen äng eller över ett vattendrag, uppfattar man ofta avståndet som kortare än det verkliga. Låg träffbild

Uppförsmål bedöms oftast som kortare än det verkliga avståndet. Ta hänsyn till tyngdkraftens inverkan vid längre avstånd. Låg träffbild

Skråskjutning
Du skjuter bredvid. Stå plant & vertikalt Linjera upp bågen lodrätt (se på träden)

UPPFÖRS- OCH UTFÖRSMÅL

Vid jakt- och fältskytts påverkas pilbanan olika vid skilda lutningar. Vid branta uppförs- och utförsmål påverkas pilbanan i hög grad av gravitationen. Vid skjutning mot mål placerade lutningar måste siktsystemet korrigeras med hänsyn till lutningens storlek. Som jakt- och fältskytt måste du alltså lära dig hur mycket du måste dra eller lägga till på det bedömda avståndet för att träffa målet.

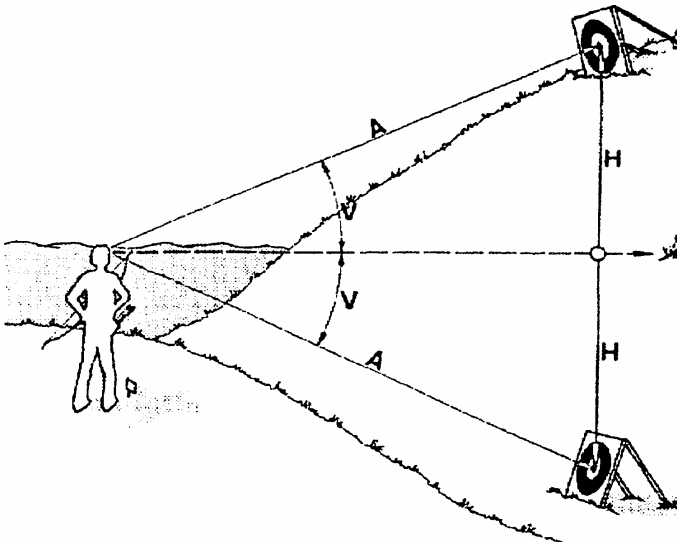
I tabellen nedan finns ett antal referensmått som du kan ha nytta av. Hur mycket som skall dras av eller läggas till är individuellt och beroende på trimning, materiel i båge, sträng och pilar, teknik, skjutstil vid lutande mål och stabilisatorkombination. Testa dig fram, använd gärna de empiriska värdena i tabellen som utgångsvärden.

Verkligt avstånd	uppförsmål			utförsmål		
	45 grad	30 grad	15 grad	15 grad	30 grad	45 grad
15 m	10-15 m	13-15 m	14-16 m	13-15 m	10-15 m	6-14 m
30 m	25-31 m	27-31 m	30-32 m	28-30 m	26-29 m	22-27 m
45 m	38-47 m	41-47 m	44-47 m	42-45 m	39-45 m	35-42 m
60 m	52-63 m	55-63 m	59-64 m	55-60 m	51-59 m	45-57 m

Mål med mer än 30 graders lutning är ovanliga. Ofta uppfattas lutningen större än vad den är. De brantaste partierna i en godkänd slalombacke lutar ca 30 grader.

Här några tips från erfarna fältskyttar:
- vid nedförsmål dra av mer ju brantare lutningen är,
- vid uppförsmål lägg till mest vid svag lutning, 5-15 grader,
- vid uppförmål med lutning över 20 grader dra av ju brantare lutningen är,
- med en tung pil, lägg på mer vid uppförsmål i svaga lutningar och dra av mindre vid nedförsmål samt branta uppförsmål,
- vid branta nedförsmål under 15 meter får vissa skyttar ställa in siktet 1-2 mm ovanför korthållsmärket (siktskalans högsta märke på plan mark),
- klassisk skytt måste på motsvarande sätt vara observant när riktpunkten är lägre,
- flertalet skyttar korrigerar avståndsbedömningsfel genom att justera siktet.

BEDÖMNING AV LUTNING



Att direkt bedöma vinkeln (V) mot ett mål är svårt. En metod som är lättare är att först ta ut horisontallinjen i skjutriktningen och sedan bedöma höjdskillnaden (H) upp respektive ner till målet. Sambandet mellan det verkliga avståndet (A) ,höjdskillnaden (H) och vinkeln (V) framgår av exempel i nedanstående tabell. Genom att observera märken i naturen och om möjligt horisonten är det lättare att ta ut horisontallinjen.

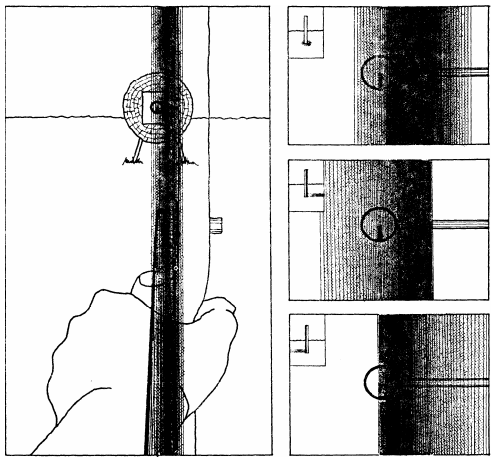
Höjdskillnaden (H) vid olika avstånd och vinklar.

Vinkeln (V) grader	Avståndet (A)			
	15 m	30 m	45 m	60 m
10	2,5 m	5 m	7,5 m	10 m
20	5 m	10 m	15 m	20 m
30	7,5 m	15 m	22,5 m	30 m
40	10 m	20 m	30 m	40 m

Höjdskillnader överskattas lätt, t ex är höjden "bara" ca 10 meter upp till ett fönster på 4: e våningen i ett bostadshus med första våningen i markplanet.
Om man bedömer höjdskillnaden (H) vid ett utförsmål får man direkt ett mått på korrektionen, vilken är ca 1/6 av (H) på avstånd över 30 meter. Är höjdskillnaden 6 meter blir alltså korrektionen ca l meter.

LJUSETS INVERKAN PÅ SIKTBILDEN

I jakt- och fältskytte växlar belysningen starkt mellan olika mål. Dels beroende på skjutriktningen men även beroende på vegetationen. Vissa mål kan ligga i skugga medan andra kan vara starkt solbelysta. Solljuset påverkar inte bara avståndsbedömningen utan även siktningen. Siktbilden påverkas av att belysningen kommer från olika riktningar. Det är inte bara tavlan som får olika belysning utan även sikte och sträng. Vid motljus kanske du kisar och på detta sätt förändras bilden av målet.



En tumregel är: ljuset från vänster ger träff bild till höger och omvänt när ljuset kommer från höger. En förklaring till detta kan vara att strängen läggs i olika förhållande till siktets centrum beroende på hur strängen belyses.
Vid normala ljusförhållanden, ljus från alla håll, blir bilden av strängen symmetrisk. Vid starkt solljus från vänster kommer strängens högra sida i skugga. Skytten kommer då omedvetet att lägga strängen långt till vänster. Med ljuset från höger blir det motsatt effekt.

KLASSISKT SKYTTE

Instinktivt skytte

Det klassiska instinktiva skyttet är den grundläggande skjuttekniken. Skjutning utan riktmedel ger en god grund för en bra grundstil.

Det instinktiva skyttet bygger på att man med ögonen bedömer avståndet till målet och därefter låter hjärnan räkna om avståndet till en lämplig elevationsvinkel, med hänsyn till vad den vet om bågstyrka, pilvikt, målet och terrängens beskaffenhet. En grund-förutsättning är att du skjuter med båda ögonen öppna och låter det dominerande ögat ta hand om riktningen.

Metodik:

- Luta bågen och huvudet något så att pilen kommer rakt under riktögat efter uppdraget.
- Dra upp bågen så att draghandens långfingertopp kommer i mungipan.
- Rikta blicken mot målets centrum med båda ögonen öppna.
- Det sekundära synfältet observerar en del av bågen, bågarmen, båghanden och vart pilen pekar i höjd- och sidled.
- Koncentrera nu blicken i tavelcentrum och skjut skottet.

Genom att träna på olika avstånd, utan att medvetet ta hänsyn till hur långt avståndet är i meter, lär du dig efter hand att "känna" in bågens och pilens läge vid olika skjutavstånd.

Systemskytte

Från det klassiska instinktivskyttet har system utvecklats där man med hjälp av pilspets och olika placering av draghanden på sträng och i ansikte har träffsäkerheten ökats. Systemen kan användas var för sig eller i kombination.
Var försiktig vid val av kombinationer, försök att ha så få som möjligt för att förväxling skall undvikas i samband med viktigare tävlingar.
Under en period i slutet av 70-talet och fram till 1982 betraktades vandring på sträng och i ansikte som otillåtna hjälpmedel. Men med hänsyn till att överträdelser var svåra att kontrollera godkändes systemskytte ånyo vi FITA-kongressen 1982.

Pilspetsriktning:

Pilspetsriktning innebär att skytten med hänsyn till avståndet avgör hur långt över eller under målet pilspetsen skall riktas. På längre avstånd användes siktfönstrets underkant (klacken) som referenspunkt, för att pilspetsen inte skall behöva riktas i fria luften över målet.

Skillnaden mellan det klassiska instinktiva skyttet och pilspetsriktning är att man i det senare fallet:

1. Håller bågen lodrätt.
2. Har valt kontaktlinjeringspunkt och strängfattning så att man kan utnyttja två lämpliga nollpunkter.
   a) Där avståndet sammanfaller med pilspetsen.
   b) Där avståndet sammanfaller med klacken.
3. Skjuter in riktpunktens läge på kända avstånd.
4. Bedömer avstånd i meter och avgör hur man skall rikta före uppdrag.
5. Koncentrerar blicken på riktpunkten. Ej nödvändigtvis med båda ögon öppna.

På vissa avstånd kan glappet mellan tavelcentrum och referenspunkt bli för stort för att få tillräcklig noggrannhet. Detta gör att det ibland kan vara bättre att på vissa skjutavstånd (vanligtvis korthåll) tillämpa andra riktmetoder. Ex instinktivskytte.

Ansiktsvandring

Med hjälp av ansiktsvandring kan du skaffa dig fler nollpunkter och på så sätt minska glappet mellan tavelcentrum och pilspetsen (klacken) på de avstånd där skillnaden mellan tavelcentrum och referenspunkt är stort.
Välj inte fler kontaktlinjeringspunkter i ansiktet än att med lätthet kan komma ihåg kombinationerna och känna in punkterna under tävlingspress.

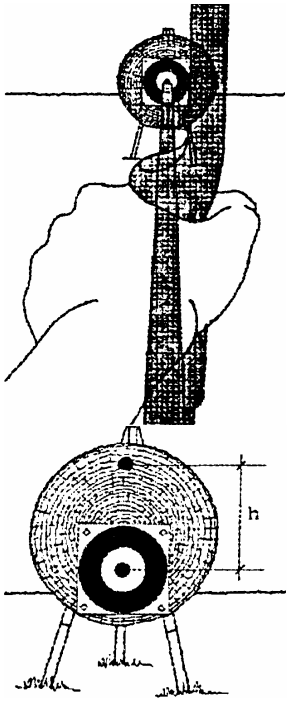
Strängvandring

Strängvandring innebär att du flyttar greppet på strängen så att draghanden placeras på olika avstånd under pilnock beroende på det bedömda avståndet till målet och den kontaktlinjeringspunkt du valt.
Kombinerar du pilspetsriktning, ansikts- och Strängvandring är du ganska nära fristilsskyttarnas riktmetoder. Vad som skiljer när det gäller riktmomentet är att som klassiker får det inte finnas några synliga märken vare sig på båge, sträng och tab. Du är således hänvisad till att använda personliga mått.
När nollpunkterna är inskjutna gäller det att skjuta in mellanliggande avstånd. Försök att hitta kombinationer som gör att du hela tiden kan ligga med siktet inom tavlans poänggivande zoner, utan att därför ha för många kombinationer i ansikte och/eller på sträng.

Inskjutning av riktpunkter

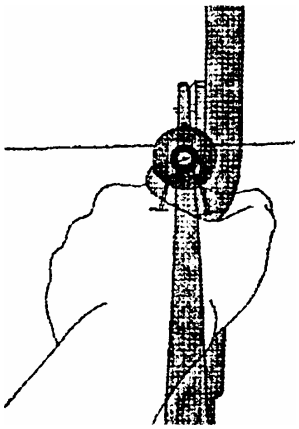
För den eller de kombinationer av referenspunkt på båge eller pil, ansikts- och Strängvandring du använder, måste du ha vetskap om var i tavlan referenspunkten skall placeras vid olika skjutavstånd.
Denna vetskap måste du införskaffa genom att skjuta in alla 5-metersintervall mellan 5 och 50 meter. Hinner du av någon anledning inte skjuta in alla avstånd kan du använda dig av nedanstående metodik. Metodiken är utarbetad för instinktivskyttar som använder pilriktning, men är med viss komplettering användbar för andra typer av systemskytte.

Metodik:



1. Rikta med pilspetsen i tavelcentrum och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Detta är ditt första nollglappavstånd. Notera avståndet.

2. Markera en tydlig riktpunkt 50-100 cm ovanför tavlans centrum. Notera höjdskillnaden.
3. Rikta nu med pilspetsen mot den uppmärkta riktpunkten och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Notera avståndet.



4. Rikta med klacken i tavelcentrum och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Detta är ditt andra nollglapp-avstånd. Notera avståndet.
5. Rikta nu med klacken mot den enligt pkt 2 uppmärkta riktpunkten och sök upp det avstånd där pilen träffar i tavelcentrum. Notera avståndet.

KORRIGERING VID FELBEDÖMNING

Fristilsskyttar kan korrigera en felaktig träffpunkt på två sätt.

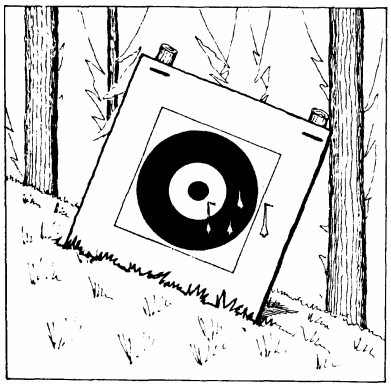
a) Genom att sikta i motsvarande grad högre eller lägre än föregående pil.
b) Genom att korrigera siktet för ett längre eller kortare avstånd.

Ur psykologisk synvinkel rekommenderas metod b). Av den anledningen att de flesta kommer att undermedvetet söka förflytta riktpunkten till tavelcentrum och därigenom neutralisera den avsedda korrigeringen.

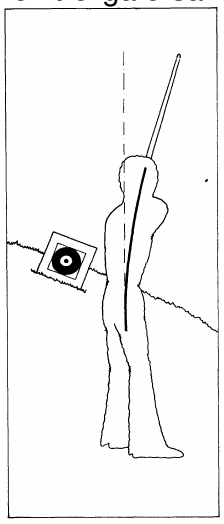
Det är bättre att från början lära sig hur mycket siktet behöver korrigeras med hänsyn till den gjorda felbedömningen.

SKRÅSKJUTNING

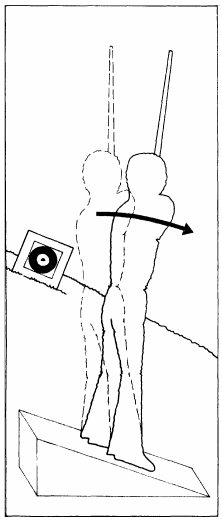
Skrå uppstår då tavelunderlag, tavla, marken vid skjutstation lutar i sidled. Vid skråskjutning skjuter man tvärs markens lutning.
Banläggare söker ofta att öka banans svårighetsgrad genom att lägga mål så att skrå uppstår.
Vid skråskjutning är risken stor att träff bilden hamnar på sidan av tavelcentrum i lutningens riktning.



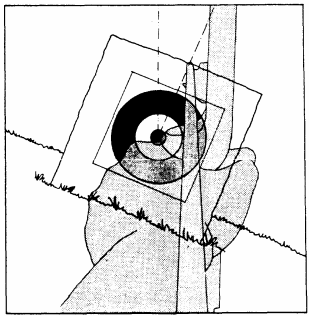
Den troliga orsaken till att träff bilden avviker i sida är:



a) Skytten lutar både sig själv och bågen i lutningens riktning. Ett vanligt fel vid svaga lutningar, där lutningen kan vara svår att observera.



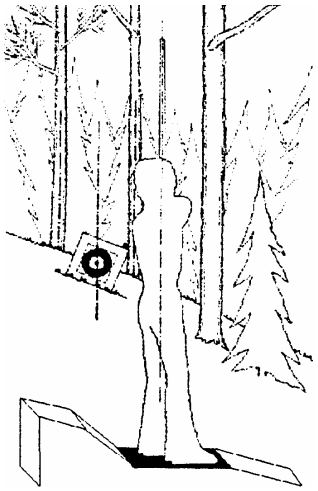
b) När marken lutar även vid skjutplatsen tenderar många skyttar att falla över i samband med avdraget. Den extra spänning som krävs för att stå vertikalt kan vara svårt att upprätthålla under hela skottet.



c) De skyttar som inte korrigerar siktet vid en för låg pil, utan istället håller högre, samt klassiska skyttar med hög riktpunkt samtidigt med uppdraget för över bågen i lutningens riktning.

Skråskjutning borde inte vara något problem för compoundskyttar med hänsyn till att de får ha avvägningsinstrument och alltså inte bör luras av svaga lutningar.

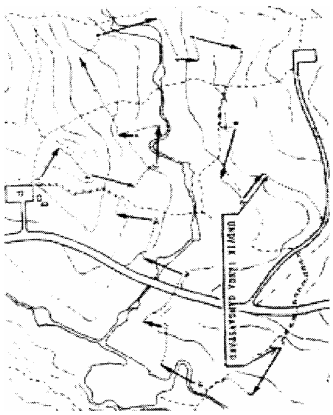
Praktiska åtgärder vid skråskjutning



a) Välj en så plan skjutplats som möjligt. Du har rätt att flytta dig bakom och något åt sidan av skjutpålen (0,5 m). Du kan stampa till marken så att den blir mer plan.
b) Förbered skottet genom att linjera upp bågen mot tavlans centrum. Kontrollera om möjligt mot något träd i skjutriktningen att bågen står lodrätt. Det är ytterst ovanligt att träd inte växer vertikalt oavsett hur marken lutar.
c) Linjera upp kroppen så att du står vertikalt. Har du förberett skotten enl b) går det lättare att linjera upp kroppen.
d) Kan du inte lära dig tillämpa punkterna a)-c) får du hålla av uppåt i marken lutning. Tänk dig att förskjuta lodlinjen. Ju längre avstånd och ju brantare lutning desto mer måste sidoförskjutningen av lodlinjen vara.

BANLÄGGNING JAKT, 3D OCH FÄLT

1. Grov rekognoscering av det tilltänkta området. Planera lämplig samlingsplats, kontrollera tillfartsvägar och parkeringsutrymme. Planera var marketenterier/ servering och toaletter lämpligen kan placeras och transportvägarna till dessa.
2. Ansök hos markägaren om tillstånd att få disponera området. Kontrollera vilka ingrepp som får göras beträffande röjning eller annan förändring av den ursprungliga miljön.
3. Kontakta polismyndighet och informera om säkerhetsåtgärder och trafikfrågor. Kontakta SBF Tekniska Ombud i god tid för samråd angående banläggning och säkerhet.
4. Undersök om någon annan organisation planerar aktiviteter inom området.
5. Gör en grov disposition av tävlingsområdet:
   samlingsplats;
   parkering;
   expedition/sekretariat;
   materielförråd;
   serveringar;
   toaletter;
   plats för träningsskjutning;
   plats/platser för materielkontroll.
6. Gör en enkel kartskiss över det tilltänkta banområdet, använd om möjligt befintligt kartmaterial (hör med kommunen eller närmaste orienteringsförening).



En kartskiss över tävlingsområdet underlättar vid delegering av arbetsuppgifter.

7. Specificera antal tavelunderlag, tavlor, skyltar och annan materiel som behövs. Lämna en kopia av specifikationen till materielförvaltaren, som då kan starta med att nytillverka och/eller renovera erforderligt materiel.
   Gör en första banrekognoscering:
   - korta slingor med få mål så att de tävlande återkommer till samma plats ett flertal gånger, i denna knutpunkt kan lämpligen servering och toaletter placeras. Modell fyrklöver.
   - börja med de längre skjutavstånden, utnyttja terrängen så att avstånds-bedömningen försvåras.
   - placera målen så att gångavstånden blir ca en minut för de längsta avstånden samt att gångvägarna om möjligt alltid går vinkelrätt ut från tavelunderlag och vinkelrätt in mot skjutstation på respektive mål.
   - fördela skjutavstånden så att största möjliga variation erhålls. Kontrollera avstånd, toleranser och avvikelser från totalavstånd per tavelgrupp i gällande tävlings-bestämmelser. Avstånd ska mätas 1,5-2 m över marken (i princip i skyttens siktlinje);
   - lägg in publikvänliga mål där naturen så medgiver;
   - rita in mål, skjutriktningar och om möjligt gångvägar på kartskissen;
   - gör en banbeskrivning och målspecifikation.
   - när samtliga mål planerats, gör en extra kontroll av säkerheten inom slingorna och mellan slingorna.
8. Kontrollera att alla mål kan beskjutas samtidigt utan risk för tävlande, funktionärer eller åskådare. Hänsyn skall tas till att normal skjutteknik används och att viss felbedömning av avståndet kan göras eller att skytt missar tavelunderlaget i sidled. Eventuellt bör nät eller andra piluppfångande arrangemang sättas upp bakom målen. Nät bakom ett tavelunderlag ger intryck av att det är ett svårt mål.
9. Kontrollera att marken framför (ca 5 m) och bakom (ca 15m) tavelunderlagen är "pilvänligt".
10. Kontrollera slutstationerna (minst två skyttar bör kunna stå likvärdigt och skjuta samtidigt) och röj skjutgator (ta hänsyn till höger- respektive vänsterskyttar samt långa och korta tävlingsdeltagare). Om möjligt plana ut marken så att skyttarna kan stå relativt normalt. Röjning av skjutgator, transport- och gångvägar bör göras i god tid före tävlingsdagen och kan vara ett omfattande arbete. Banläggning för en 3D tävling avviker i stort inte från det som gäller för banläggning för jakt eller fält tävlingar. 3D har stora likheter med jakt på levande villebråd genom att målen utgörs av naturtrogna tredimensionella figurer varför röjningen av skjutgator och figurernas placering ska göras med tanke på hur det kan se ut i verkligheten. Kontrollera med din kommun om de kan lägga ut arbetet som ett arbetsmarknads-projekt.
11. Strax före tävlingsdagen ska röjningen av skjutgator, transport- och gångvägar kontrolleras och eventuella justeringar göras.
    Röjning av skjutgator, transport-, och gångvägar bör göras i god tid före tävlingsdagen och kan vara ett omfattande arbete. Kontrollera med din kommun om de kan lägga ut arbetet som ett arbetsmarknadsprojekt.
12. Strax före tävlingsdagen ska röjningen av skjutgator, transport- och gångvägar kontrolleras och eventuella justeringar göras.
13. Iordningställ tavelunderlag, skyltar, etc.
14. Placera ut tavelunderlag och iordningställ skjutstationer. Tavelunderlagen ska stå i det närmaste vinkelrätt mot skyttens siktlinje.
15. Snitsla gångvägar mellan mål och anvisade gångvägar mellan skjutstation och tavelunderlag.
16. Snitsla anslutningsvägar, för utledande av patruller samt gångvägar för publik. Anslutningsvägarna bör inte tangera skjutgatorna. Sätt ut spärranordningar över

vägar och stigar som leder in i tävlingsområdet samt säkerhetsavspärrningar vid publikmålen.

17. Skylta tillfartsvägar till samlingsplatsen och sätt upp tillräckligt med anvisningsskyltar.
18. Sätt ut tavlor på tavelunderlagen tävlingsdagens morgon eller kvällen före tävlingen.
19. Kontrollera att banor, skjutstationer, tavelunderlag och tavlor är intakta tävlingsdagens morgon.

ÖNSKEMÅL OM TERRÄNGTYPER

- Terrängen bör vara kuperad och omväxlande och om möjligt innehålla både skog och ängsmark.
- Terrängen bör vara fri från sten i anslutning till tavelunderlag inom rimlig felbedömningsmarginal. Eventuellt bör större stenar kläs in med lämpligt material.
- Marken bör ej vara lerig.
- Överdrivet extrema skjutställningar bör undvikas.
- Skjutstationerna bör vara likvärdiga för de skyttar som skjuter samtidigt och ge samma möjlighet till bedömning av avstånd.
- Gångvägarna mellan målen bör vara lättframkomliga.

UTRUSTNING FÖR BANLÄGGNING

- Karta över tävlingsområde
- Målspecifikation
- Målmateriel
- Yxa - hammare - spade - spett - såg
- Röjningssåg - långskaftad grensåg - busksax
- Mätutrustning som uppfyller toleranskraven

SÄKERHET

- Annonsera i ortspressen om var tävlingsområdet är beläget. Pressmeddelande. Ett sådant meddelande kan förebygga störningar från andra organisationer som kan tänkas använda området.
- Sätt upp varningsskyltar och spärranordningar vid alla vägar och stigar som leder in i tävlingsområdet.
- Placera målen så att om möjligt inga pilbanor riktas mot stigar eller vägar.
- Vid mål uppför i sluttningar bör dessa placeras så att eventuella bompilar stoppas av sluttningen.
- Planera mål och skjutplatser så att bompilar inte olyckligtvis kan träffa andra skyttar, tävlingsfunktionärer, publik eller i övrigt förorsaka skada.
- Med hänsyn till att man vid 3 D inte har något tavelunderlag bakom figuren ska säkerhetsaspekten beaktas extra noga. Bompilar och pilar som träffar figuren men inte fastnar utan flyger vidare får inte utgöra en säkerhetsrisk.
- Vid mål som, även om samtliga skyttar tillämpar normal skjutteknik, bedöms innehålla någon form av risk för överskjutning eller förbiskjutning ska nät eller andra piluppfångande arrangemang sättas upp.
- Bågskytte får inte vara en fråga om balanskonst eller bergsbestigning. Gångvägar bör vara så anordnade så att ingen direkt skaderisk finns under transporten mellan målen
- Iordningställ orienteringskartor för publik och hänvisningsskyltar till lämpliga publikmål.

MÄRKNING AV BANOR OCH MÅL

- Snitslar ska synas tydligt från det håll skyttarna kommer.
- Snitsla tydligt och tätt vid riktningsavvikelser och/eller sätt upp hänvisningsskyltar.
- Sätt upp avskärmande snitselband vid stigförgreningar och där man ska avvika från stigar samt på stigar och vägar som leder in i tävlingsområdet. Komplettera avskärmningar med varningsskyltar.
- Snitsla väg till och från mål särskilt väl.
- Där så erfordras, för att undvika risker och för skyddande av natur eller försvåra avståndsbedömningen, ska väg snitslas mellan skjutstation och tavelunderlag, gärna i avvikande färg.
- Snitsling in till skjutstation bör om möjligt gå vinkelrätt mot skjutriktningen, skyttar bör inte ha sett målet före det att de står i tur att skjuta. Skyttarna bör inte komma till skjutstationen i sådan vinkel att avståndet kan bedömas från sidan.
- Snitsling ut från målet bör om möjligt gå vinkelrätt mot skjutriktningen så att efterföljande patrull snabbt kan starta skjutningen.
- Snitsla tydligt med från naturen avvikande färger. Undvik snitselband som färgmässigt smälter in i omgivande grönska. Tänk på att det är många som inte kan särskilja rött från grönt.
- Samtliga mål ska vara numrerade i ordningsföljd. Siffrorna på målnumret ska vara minst 20 cm höga, och svarta på gul botten eller gula på svart botten. Målnumren ska 5-10 m före från skjutstationen för målets längsta avstånd så att patrull kan vänta där utan att störa patrullen framför. Skjutstationen för målets längsta avstånd bör kunna ses från vänta skylten/målnumret.

BAKGRUND TILL TAVELUNDERLAG

- Ska vara fritt från sådant som kan skada pilar eller förorsaka rikoschetter.
- -Bakgrunden bör luta uppåt då detta är möjligt. (I medlut kan pilarna glida iväg långa stycken och bli svåra att finna.)
- Undvik mossa, myrmark och annat löst underlag där en bompil bara försvinner.
- Stenar eller annat som kan skada pilar bör kläs in med lämpligt materiel.
- Högt gräs klipps framför (ca 5 m) och bakom (ca 15m) tavelunderlagen. (Avstånden inom parentes avser skjutavstånd på 30 m eller mer.)
- Med hänsyn till att 3D figurer inte innehåller någon form av bakgrund som fångar upp pilar som inte träffar figurerna så måste man vara extra noga med hur figurerna placeras. - - Figurer ska inte placeras med större stenar eller berg i dagen som bakgrund. Pilar som missar målet ska inte otillbörligt skadas. Pilar som touchar figuren och ändrar bana ska kunna fångas upp av bakgrunden.

TAVELUNDERLAG

- Tavelunderlagen ska vara så stora att en ram om minst 5 cm finns utanför tavlans poänggivande zoner.
- På ingen punkt får poänggivande zon vara lägre än 15 cm från marken.
- Tavelunderlagen ska stå i det närmaste vinkelrätt mot skyttens siktlinje och vara förankrade på sådant sätt att de ej rubbas ur sitt läge då pilar dras.
- Följer vi FITA bestämmelser för fältronden får vi nedanstående rekommendation om minimimått (höjd x bredd) för tavelunderlag:

Tavla	Tavelunderlag
80 cm	90 x 90 cm
60cm	70 x 70cm
40 cm	95 x 95 cm
20cm	80 x 105 cm

- Marken kring tavelunderlagen bör ansas (röjas) så att bommade pilar är lätta att hitta och inte skadas av stenar etc.

- Undvik att lägga flera mål med i stort sett lika skjutavstånd efter varandra.
- Placera tavelunderlag och tavla så att även mycket kortväxta personer kan se hela tavlan (poänggivande zoner).
- Dekorera tavelunderlagen vid jaktmål med kvistar och dylikt, men låt inte dekorationen glida ner i poänggivande zoner. Dekorationen kan försvåra avståndsbedömningen.

SKJUTSTATION

- Minst halva patrullen ska kunna skjuta samtidigt
- Skjutstationen ska vara tydligt markerad
- Skjutstationen ska vara fri från sådant (stenar, stubbar, kvistar, etc.) som kan skada bågen
- Skjutplatserna vid en skjutstation ska vara likvärdiga för alla skyttar oavsett längd och skjutstil.
- Det ska finnas fritt armbågsutrymme bakom skytten.
- Skjutstationen ska ligga på fast mark.
- Marken i anslutning till skjutpålarna bör lämpligen planas ut, så att skyttarna kan stå stadigt på båda fötterna och inte behöver väga på ett ben vilket kan ge spänningar i kroppen med dåliga skott som följd.
- Markeras Skjutstationen med band mellan två pålar ska det vara möjligt att stå ca 0,5 m på utsidan om pålarna/banden och ändå ha fritt sikt- och skjutfält oavsett om det är fråga om en höger- eller vänsterskytt.
- Skjutpålar för klasser med kortare avstånd bör placeras så att de inte kan ses från skjutpålarna vid de längre hållen. Det förekommer att man framförallt vid fältskytte använder sig av max och min håll för de olika klasserna för att begränsa felbedömningar.

SKJUTGATOR

- Skjutgatorna ska vara tillräckligt breda så att både höger och vänsterskyttar har fritt sikt- och skjutfält.
- 3D: Två skyttar ska kunna skjuta samtidigt. Skjutgatorna ska vara tillräckligt breda så att både höger- och vänsterskyttar har likvärdig sikt och skjutfält. Skjutgatorna ska röjas med försiktighet, nedhängande grenar och övrig vegetation bör kunna lämnas under förutsättning att de inte hindrar pilens flykt.
- Skjutgatorna ska vara så höga att pilar från svaga bågar fritt kan nå fram till målet. Röjning av skjutgator ska vara utförd före tävlingens start. Upptäcks hinder i skjutgata sedan en eller flera pilar har avlossats mot målet får röjning ej ske utan målet ska strykas.
- För att använda finesser i terrängen eller om träd ej får avverkas kan olika skjutgator mellan träden röjas för olika skjutplatser under förutsättning att de i övrigt är likvärdiga,
- Stenar, grenar och gräs som sticker upp inom synfältet i skjutgatan får inte skymma poänggivande zoner, även kortväxta personer ska ges samma förutsättningar. Detsamma gäller grenar utefter sidorna på skjutgatan, finns risk att grenar kan blåsa in i synfältet under tävlingens gång ska dessa grenar röjas bort före tävlingsstarten. Hela tavlan ska kunna ses från Skjutstationen utan att för siktningen störande element sticker upp eller hänger in.

PLACERING AV MÅL

- Placera gärna mål mellan träd. Det kan då vara svårt att avgöra om målet ligger framför eller bakom trädet.
- Placera aldrig ett mål direkt mot ett träd framför eller vid sidan. För höga pilar kan ge farliga rikoschetter. Bedömningen kan underlättas.
- Placera målet inne i en tunnel. Att skjuta från ljus in i mörker ger ofta en känsla av att avståndet är längre.
- Placera skjutstationen inne i tunneln. Att skjuta från mörker ut i ljuset ger ofta en känsla av att avståndet är kortare.
- Mål placerade ute på öppen mark utan referenspunkter i form av buskar, stenar, jordhögar, etc är som regel svåra att bedöma.
- Placera målen så att markkontakt förloras. Avståndet uppfattas då ofta som längre än det verkliga. Svårt att bedöma den del av marken som man ej ser. Men samtliga skyttar ska kunna se hela tavlan eller figuren oavsett skyttens längd.
- Placera målen för de olika skjutstilarna på olika nivåer i en sluttning eller i avvikande vinklar från varandra medan skjutstationen är gemensam.
- Placera både mål och skjutstation på skrå. Skyttarna vill då gärna vinkla upp bågen efter målets lutning vilket ger förskjutning av träffbilden.
- Placeras målet på andra sidan av en sänka uppfattas avståndet som kortare än det verkliga. Nedförsmål bedöms i regel som längre än det verkliga avståndet.
- Uppförsmål bedöms i regel som kortare än det verkliga avståndet, men ta här hänsyn till tyngdkraften. Vid uppförsmål se till att säkerhetsmarginal alltid finns ovanför målet eller sätt upp ett nät.
- Tavelunderlag ska stå i det närmaste vinkelrätt mot skyttens siktlinje.
- Markkontakten kan förloras genom att hinder byggs i skjutgatan eller att buskage eller annan växtlighet inte kapas ända ned till marken. Hindren kan tillverkas av resterna från röjningen. En rishög eller några buskar/träd som läggs tvärs över skjutgatan gör att markkontakten förloras. För att de tävlande inte ska trampa ned arrangemangen bör särskilda gångvägar mellan skjutstation och tavelunderlag snitslas.
- 3D figurerna av varierande storlek ställs ut så att avståndet mellan skjutstation och figur ligger inom i tävlingsbestämmelserna angivna mått. Avstånden för de olika figurerna ska stå i rimlig proportion till centrumringarnas storlek. Centrumringarna i front och/eller sida på 3D figurerna ska placerade i sådant förhållande till skyttens siktlinje så att figurens vitala delar (hjärta/lunga) är fullt synliga. Ingen del av figuren som innehåller poänggivande zon får vara helt eller delvis dold bakom träd eller liknande, dock kan grenar och övrig vegetation lämnas under förutsättning att skytten kan se hela figuren och att de inte påverkar pilens bana.

SAMLINGSPLATS

- Samlingsplatsen läggs lämpligen i anslutning till sekretariat och inte allt för långt från parkeringen.
- På samlingsplatsen ska vid alla 3D tävlingar exemplar av de figurer som kommer att användas under tävlingen finnas uppställda för att de tävlande ska kunna se den korrekta placeringen av figurernas poänggivande zoner. 3 D figurerna kan ersättas av fotografier eller tecknade bilder.
- På samlingsplatsen bör patrullskyltar uppsättas. Skyltarna bör stå med sådant mellanrum att medlemmarna i patrullen kan samlas i anslutning till skylten.
- Utöver patrullskyltar kan finnas markering för respektive bana. Lämpligen med angivande av snitselfärg för banan.

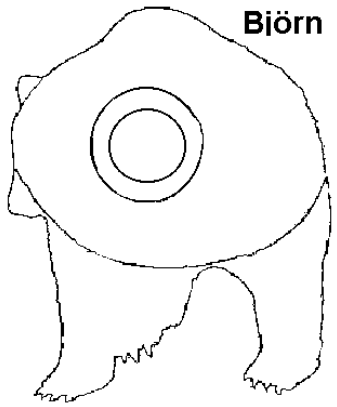
REKLAM

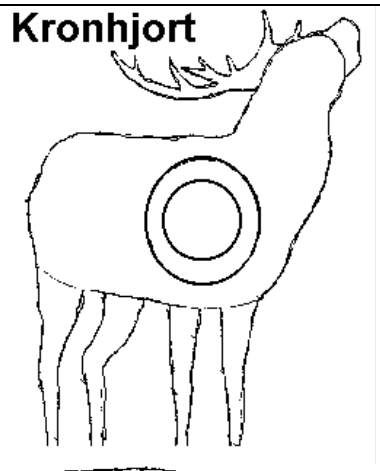
- Reklammaterial får uppsättas inom tävlingsområdet utan begränsning vad gäller storlek eller antal.
- Reklammaterial som uppsattes på tavelunderlag får inte tangera poänggivande zoner eller vara störande för skyttarna.

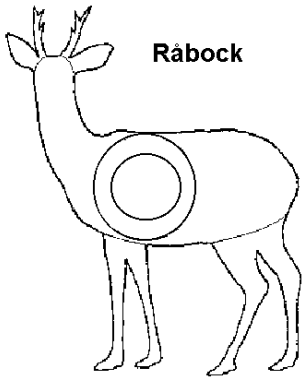
MÅLNUMMER

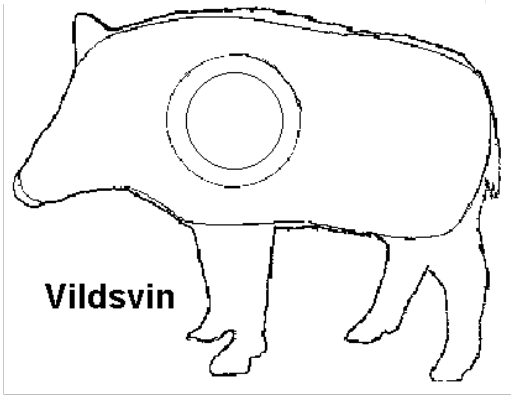
- Målnummer - Vänta här 5-10 m före skjutpålen skall ett målnummer uppsättas.
- Målnumrets siffror skall vara svarta på gulbakgrund eller gula på svart bakgrund. Siffrorna skall vara minst 20 cm höga.
- Målnumret skall verka som vänta här skylt.

Hjärtring 30/20 cm	Maxavstånd:

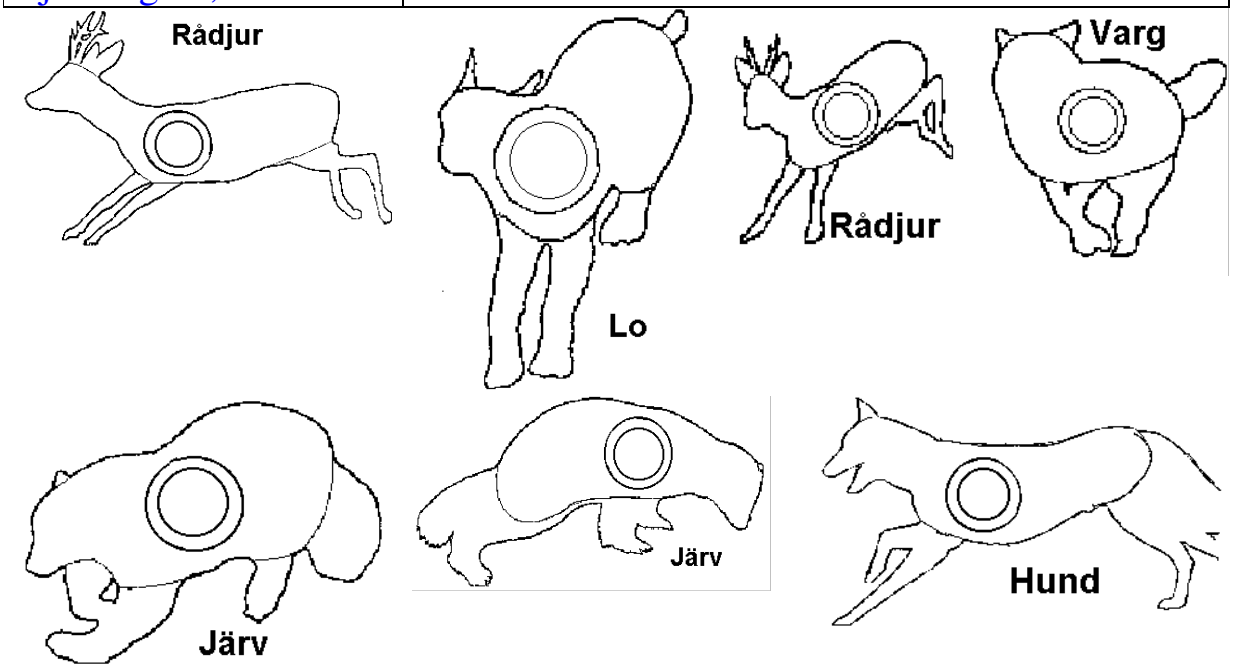




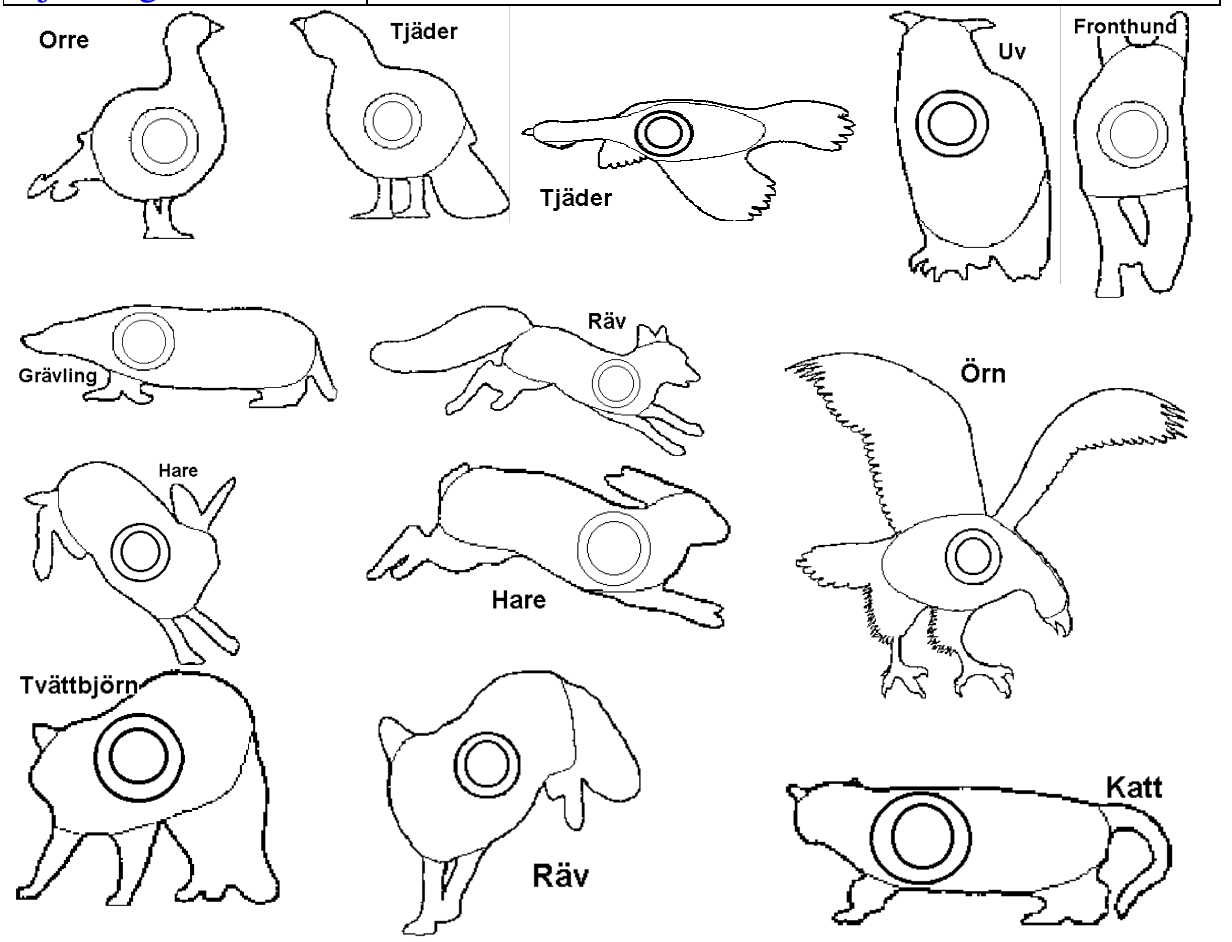




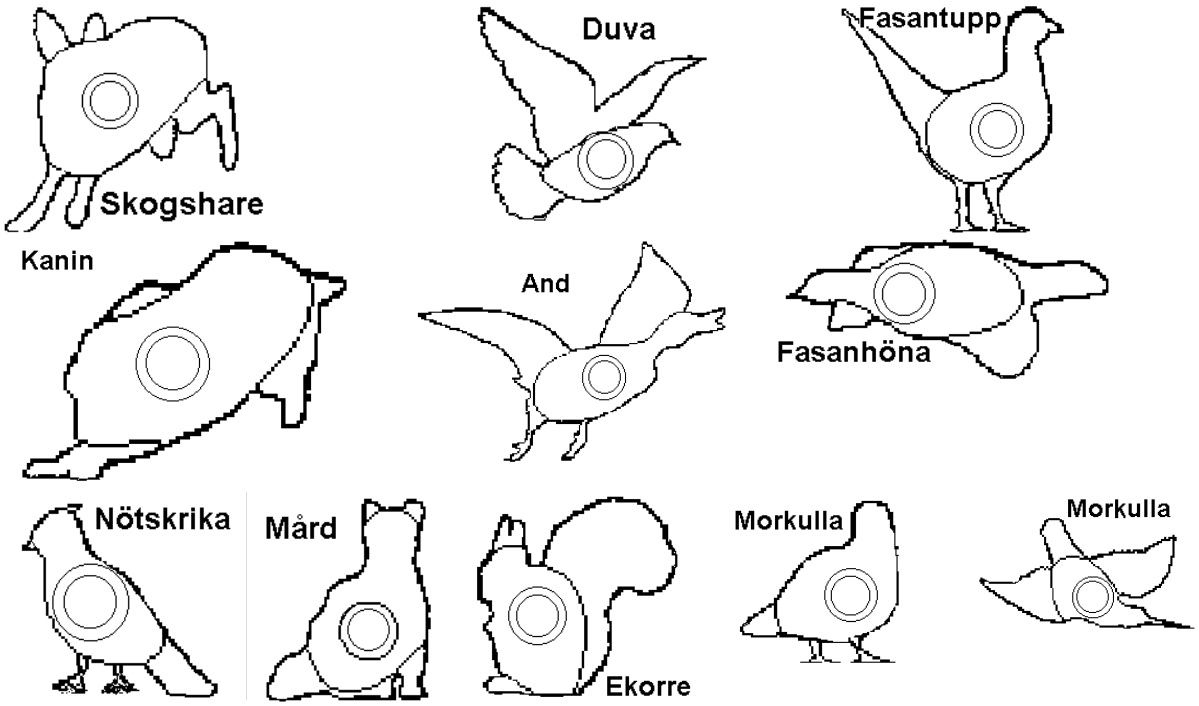
Hjärtring 22,5/15 cm	Maxavstånd:



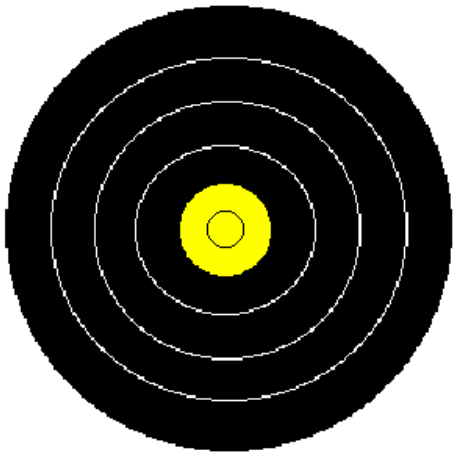
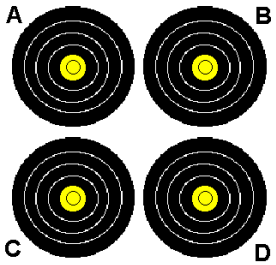
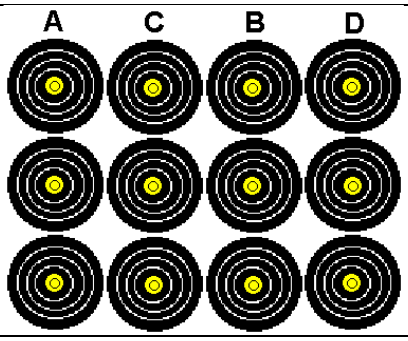
Hjärtring 15/10cm	Maxavstånd:



Hjärtring 7,5/5cm	Maxavstånd:



Bilder i färg och JVD figurer finns i ”Att arrangera en tävling”

Fält 80cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 60cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 40cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	
Fält 20cm	Märkt 1:	
	Märkt 2:	
	Märkt 3:	
	Omärkt max:	
	Omärkt min:	

Studieplan

Inledning

Skogsskytte
Välkomna till en gemensam stund kring bordet och i skogen!
Styrelsepaketet syftar främst till att få grundläggande kunskaper i hur man tränar för skogsskytte och arrangerar banor i skogen.

Leif Janson och Henry Jonson skrev de ”Gula kompendierna” i början av 90 talet . Mycket av materialet kommer från Lars-Göran Swensons Instinktivt bågskytte 1978 och LG Swensons och Leif Jansons fältskytteteknik som utkom 1985
Delar har lagts till från ”Att arrangera en tävling” av Henry Jonson och Börje Jonsson.
Materialet kan användas på banläggarkurser

Modernt fältskytte kom ut 2006. studieplan finns på SBF:s hemsida www.bagskytte.se

SBF utbildning PeO Gunnars

Förberedelser
Om ni har en utbildningsansvarig i styrelsen så föreslår jag att han är cirkelledare för denna kurs.

Tillsammans är det några saker som ska göras:
1. ta kontakt med ert lokala SISU kontor och registrera kursen samt få hjälp med att skaffa fram studiematerialet. Material från SBF beställs på telefon 0143-125 05
2. planera studierna i god tid och så att den inte krockar med annan verksamhet (tex. tävlingar).
3. kom överens om studiedagar, tid, var och vem som ordnar fikat
4. kanske ert fritidskontor kan ge er eventuellt ekonomiskt stöd, ta kontakt med dem.
5. studieplan sidorna 34—36 och resten av studiematerialet ska delas ut i god tid före kursstarten för att ni ska kunna bekanta er med materialet och hinna läsa det som ska tas upp på första sammankomsten.

Studiematerial:
- Kompendiet skrivs ut från hemsidan under utbildning
- Vi banläggarkurser skall även valda delar från regelboken skrivas ut.

Inför första sammankomsten:
Läs igenom den här studieplanen, och skaffa det material som behövs. Kom överens om att träffas första gången hos någon som har Internet, datum och tid.
1. Gå in på www.google.se . Vad kan du hitta om skytte i skogen?
2. Förbered dig på att berätta kortfattat för de andra i gruppen om dig själv och din första kontakt med bågskyttesporten.
3. Skriv ner vad ni förväntar er av denna kurs
4. Egna frågor

Det är viktigt för kursen att ni kommer på egna frågor och på vilken nivå Ni ska vara på för att det passar alla i gruppen.

Första sammankomsten:
Kom överens om hur ni ska arbeta, när, tid och var.
Ta gärna en fikapaus som avbrott.
Arbeta med frågeställningarna inför varje sammankomst.
Avsluta med en kort sammanfattning.

De andra fem:
Låt alla berätta om vad de ha läst om innan träffen.
Ta gärna en fikapaus som avbrott.
Arbeta med frågeställningar inför varje sammankomst.
Avsluta med en kort sammanfattning.

Inför andra sammankomsten:

Läs sidorna 3-5 om de olika ronderna i skogen.

1. Fundera över vilken tävlingsform i skogen som skulle passa eran klubb bäst
2. Ta reda på mera om vad som gäller vid materialfel i skogen, redovisa.
3. Redovisa vad du har för erfarenheter i protokollsförning
4. Egna frågor

Inför tredje sammankomsten

Läs sidorna 6-12 om förberedelser/träning inför skyttet i skogen

1. Hur tränar er klubb skogsskytte?
   Öva fotställning i trappan hemma.
2. Vilken policy har klubben vad gäller anmälan till tävling?
3. Egna frågor

Inför fjärde sammankomsten:

Läs sidorna 12-24 om avståndsbedömning och vanliga felkällor varför man bedömer fel

1. Hur har du tränat avståndsbedömning tidigare?'
2. Vad anser du om avståndsbedömning med pilen/bågen/siktet?
3. Egna frågor

Inför femte sammankomsten:

Läs sidorna 24-33 om banläggning

1. Utveckla artikeln om säkerhet.
2. Fundera på kostnaderna för en tävling hos er.
3. Kolla om det finns någon bra karta över området där ni skjuter i skogen
4. Egna frågor

Inför sjätte sammankomsten:

Sista gången skall ni göra en träningsbana i skogen, förbered materialet som behövs för detta ändamål

1. Gör en inbjudan till era klubbmedlemmar och bjud in dem till träningstävlingen
2. Egna frågor

Lycka till!
PeO Gunnars

Normer för studiecirklar

En godkänd studieplan eller egen gjord arbetsplan skall finnas

- Samtliga deltagare skall ha tillgång till studiemateriel
- Minst tre deltagare inklusive ledaren
- Arbetssättet skall skilja sig i form och innehåll från den traditionella kursformen. Deltagarna skall ha ett aktivt inflytande vid planering och genomförande av studierna.
- Studiecirkeln ska vara anmäld i förväg till ditt lokala SISU-kontor, bifoga även ev. egen gjord arbetsplan.

Studiecirkel

- Minst tre träffar och 9 studietimmar (45min).

- Max antal deltagare är 15 st
- Deltagarna skall vara fyllda 13 under innevarande året
- Studiebesök, fackmanna medverkan och samverkan med annan studiecirkel kan tillföra studiecirkeln ytterligare kunskap. Merparten av tiden (mer än 50 %) skall dock utgöras av cirkelns eget arbete.

Cirkelledare

I SISU - idrottens studieförbund!
Det känns kanske lite ovant för dig att vara cirkelledare. Vad innebär uppgiften? Har jag tillräckligt med kunskaper? Vad förväntar sig deltagarna av mig, etc? Frågorna du ställer är säkert flera...

Samtidigt är det en utmaning och stimulans att få vara med och leda en cirkel. Att får vara en i gänget men samtidigt ha ansvaret för att arbetet går framåt - en roll som inte alls är olik den du har som ledare, tränare och funktionär i vanliga fall. Välkommen!

Att vara cirkelledare

Det är SISU:s lokala avdelningar som godkänner cirkelledaren, och kraven är rimliga, du ska helt enkelt vara lämplig för uppgiften att tillsammans med deltagarna nå folkbildningens grundläggande mål. En god plattform för det är den kunskap som också är grundläggande för ett bra ledarskap i idrotten, nämligen att:

- Ha intresse och kunskap om området/ämnet.
- Kunna leda och fördela arbetet ("ordföranderollen"), samordna och driva på - dvs få arbetet i gruppen att flyta smidigt.
- Vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter - kunna skapa "vi-anda".
- Ha förmåga att strukturera arbetet och ämnet samt sammanfatta diskussionerna.
- Fungera som inspiratör och idékläckare samt samla förslag och idéer.

Kontakta SDF:s utbildningsledare angående föreningens och distriktets behov av utbildning eller närmste SISU-ombudsman.

Har inte SISU lokala ombudsmän på din ort vänd dig till DF: et.

SDF får bidrag från DF/SISU för planerade och genomförda kurser. Därutöver kan DF ge bidrag till enskild förening eller medlem för bevistande av centrala kurser, som har intresse för hela distriktet.

Det kommer en kursinbjudan till föreningen/SDF: et – Var hamnar den? Jo, många gånger i en samlingspärm till ringa nytta för verksamheten och den enskilde medlemmen.

- Behandla kursinbjudan, som viktig post!
- Kontakta dem du vet är intresserade!
- Sätt upp kursinbjudan på anslagstavlan i klubblokalen!
- Väck intresse för kursutbudet!
- Skicka lämplig folk till lokala, regionala och centrala kurser.

Ordna egna kurser. Glöm inte funktionärerna och de aktiva. Låt alla medlemmar få del av aktuellt kursutbud! Titta vad sisu riks http://www.sisuidrottsutbildarna.se/ och era lokala sisukontor har att erbjuda.

MATERIALET KAN KOPIERAS FÖR EGET BRUK OCH TILL STUDIECIRKLAR.
För all annan användning beställs/trycks kompendiet via kansliet.