

Stage 1 (1. pálya)

Távolság: 7 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, egy lövés. Ismételje 6 alkalommal.

A hangjelre vegye elő a fegyvert, és lőjön a szemben álló IPSC célra egy lövést a saját ütemében. Biztosítja a fegyvert, és tegye vissza a tokba minden egyes alkalommal. Ezt összesen hatszor ismételje – majd értékeljen, és ragasszák le a célt.

Ne felejtse:

- Fegyver a célon – ujj az elsütő billentyűn.
- Fegyver nincs a célon – ki az ujjat az elsütő emelőről.

Az 1..9 pályák mindegyikén, az összes lövésnek, találatnak kell lennie, s legalább a felük legyen „A” zónájú, mielőtt a következő pályára továbbmenne. Amennyiben időn túli lövések következnek be egy pályán, azt is ismételni kell.

Stage 2 (2. pálya)

Távolság: 7 méter

Idő: 2 másodperc

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel és egy lövés. Ismételje hat ízben.

Ugyanaz, mint az előbbi, a hangjelre előveszi a fegyvert, és egyet lő, de most mindezt két másodpercen belül. A lövés után biztosítja a fegyvert, és tegye vissza a tokba. Összesen hatszor ismételje, majd értékeljenek és ragasszanak. Ne felejtse, hat találatnak kell lennie a célon, és ebből legalább 3 „A” legyen, és nem lehetnek időn túli lövések. Ha ez megvan, csak akkor mehetünk tovább a duplázásokra. A jól végrehajtott fegyver elővétel, és a helyes fegyverfogás sokkal fontosabb, mint a villámgyors fegyver előrántás. A helyes célzás a cél eltalálásának a kulcsa. A jó irányzékok segítenek a gyors célfelvételben. Ne feledje, nem nézheti egyidőben a célt is és a célgömböt is. Nézze a célgömböt!

Stage 3 (3. pálya)

Távolság: 7 méter

Idő: 3 másodperc

Célok: 1

Lövésszám: 12

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel és duplázás. Ismételje hat ízben.

A duplázás, két gyors lövés, köztük egy gyors újra célzással. A hangjelre vegye elő a fegyvert, és lőjön kettőt a célra három másodpercen belül.

Mint mindig, ezután biztosítsa és tegye tokba a fegyvert. Ismétlje hat alkalommal, majd értékeljen és ragasszon. Ne feledje, 12 találatnak kell lennie a célon, ebből legalább 6 aljának, és nem lehetnek időntúli lövések! Figyelje meg a különbséget két célzott lövés, és a duplázás között. Figyelje az első irányzékot! A fenti gyakorlatok során a lövészeket véletlenszerűen meg lehet kérni, hogy helyezték a kezüket a fejükre, mikor a fegyverük a tokban van. Ez lehetővé teszi a bírónak, hogy ellenőrizze a fegyver biztosítójának helyzetét.

Stage 4 (4. pálya)

Távolság: 15 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövészszám: 6

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel és egy lövés. Ismétlje hat ízben. A távolság megnövelése gondosabb célzást igényel. Egyebekben ugyanaz, mint az 1. pálya volt.

Stage 5 (5. pálya)

Távolság: 15 méter

Idő: 3 másodperc

Célok: 1

Lövészszám: 12

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel és duplázás. Ismétlje hat ízben. Ugyanaz, mint a 3. pálya volt.

Stage 6 (6. pálya)

Távolság: 10 méter

Idő: 7/10 másodperc

Célok: 1

Lövészszám: 12

Kiinduló helyzet: kezek a váll mellett

Eljárás: Fegyver elővétel, duplázás, tárcsere, duplázás. Ismétlje három ízben.

Megjegyzés: az idő 7 másodperc az öntöltők, 10 a revolverek esetében. A „kezek a váll mellett” azt jelenti, hogy a bírónak mindig láthatja a kézfejét. A tárcserének biztonságosnak, és nem elkapkodottnak kell lennie.

Stage 7 (7. pálya)

Távolság: 10 méter

Idő: 7/10 másodperc

Célok: 2

Lövészszám: 12

Kiinduló helyzet: kezek a váll mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, duplázás, tárcsere, duplázás a másik célra.
Ismételje három ízben. Ugyanaz, mint az előző pálya, de most tárcsere után a másik célra kell löni.

Stage 8 „El Presidente” (8. pálya)

Távolság: 10 méter

Idő: 12/18 másodperc

Célok: 3 (egymástól két cél-szélességnyi távolságra)

Lövészszám: 12

Kiinduló helyzet: Háttal a céloknak, kezek vállmagasságban.

Eljárás: Megfordulás, fegyver elővétel, duplázás célonként, tárcsere, duplázás célonként.

Figyelem: A fegyvert tilos elővenni addig, amíg teljesen löirányba nem fordul. Szárazon gyakorolják el néhányszor előtte. Figyeljen a fegyver irányára, és a sima tárcserére.

Stage 9 (9. pálya)

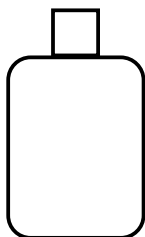
Távolság: 10 és 15 méter

Idő: 10 másodperc

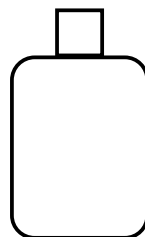
Célok: 2

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: „A”-ból T1-re duplázás, mozgás „B”-be, onnan T2-re duplázás. A lövő ujjnak kívül kell lennie a sátorvason mozgás közben, és a fegyvernek végig löirányba kell néznie.



T 1



T 2

„B” (10 méter)

„A” (15 méter)

9. pálya

A 9...15. pályák a technikai elsajátítást szolgálják, és nem kell őket szigorúan értékelni. Mindig figyelni kell azonban a fegyver kezelésére, a biztonságos irányban tartásra, és a lövő ujj helyzetére.

Stage 10 (10. pálya)

Távolság: 10 és 15 méter

Idő: 10 másodperc

Célok: 2

Lövésszám: 4

Kiindulási helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Ugyanaz, mint a 9. pálya, de az „A”-ból „B”-be mozgás közben tárcsere.

Stage 11 (11. pálya)

Távolság: 20 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiindulási helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, letérdelés, és egy lövés. Ismételje hat ízben.

Stage 12 (12. pálya)

Távolság: 20 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiinduló helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, lehasalás, egy lövés. Ismételje hat ízben.

Figyelem: semmilyen körülmények között sem fordulhat elő, hogy bármely testrésze a csőtorkolat elé kerüljön. Különösen a gyenge kézre ügyeljünk!

Stage 13 (13. pálya)

Távolság: 15 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 12

Kiindulási helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, 6 lövés a barikád jobb oldaláról, tárcsere, 6 lövés a bal oldalról.

Stage 14 (14. pálya)

Távolság: 10 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiindulási helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel, duplázás, csak erős kézzel. Ismételje három ízben.

Stage 15 (15. pálya)

Távolság: 10 méter

Idő: nem mért

Célok: 1

Lövésszám: 6

Kiindulási helyzet: kezek a test mellett.

Eljárás: Fegyver elővétel erős kézzel, duplázás csak gyenge kézzel, ismételje három ízben.

Gratulálunk! Reméljük, jól érezte magát, és elvezte a gyakorlást.

Amennyiben nem találta izgalmasnak a kihívást, vagy leragadt bármelyik gyakorlatnál (nem tudta végrehajtani három próba után sem), tegye félre egy időre, és inkább ismételje meg az egész tanfolyamot újra. Végül is jó játék volt, nem?

Most pedig csomagolja el a fegyverét (a kijelölt biztonsági zónában), és keressen egy írószerszámot.