

Metodika lukostreleckého klubu Sagittarius

I. Všeobecné ustanovenia

Členstvo v klube

- Žiadateľom o členstvo v lukostreleckom klube je každý, kto požiadá o členstvo v klube, pričom žiadateľ má nárok na dve bezplatné tréningové jednotky a je povinný najneskôr na tretej tréningovej jednotke odovzdať riadne vyplnenú prihlášku výboru klubu.
- Žiadateľ o členstvo v lukostreleckom klube, sa po odovzdaní vyplnenej prihlášky stáva dočasným členom klubu na skúšobnú dobu 3 mesiace
- Trojmesačná skúšobná doba začína plynúť od dátumu odovzdania prihlášky výboru klubu.
- Dočasný člen klubu sa môže stať stálym členom klubu až po schválení jeho stáleho členstva výborom klubu a uplynutí skúšobnej doby troch mesiacov.
- Výbor klubu je povinný o svojom rozhodnutí k prijatiu za stáleho člena informovať kandidáta najneskôr v posledný deň skúšobnej doby.
- Neúspešnému kandidátovi na stáleho člena klubu sa členstvo v klube končí posledným dňom skúšobnej doby.
- Stály aj dočasný člen klubu (ďalej len člen klubu) je povinný sa riadiť Stanovami lukostreleckého klubu a Metodikou lukostreleckého klubu.

Povinnosti člena klubu

- Člen klubu dodržiava Stanovy klubu (článok 2.), ktoré boli schválené MVSR a sú platné od 3.5. 2013 a riadi sa metodikou klubu.
- Každý člen klubu platí členský príspevok podľa pokynov a vo výške, ktorý bol schválený na členskej schôdzi klubu (viď príloha č.1)

- Členovia klubu (deti), do dovŕšenia svojho deviateho roka, sa zúčastňujú všetkých aktivít klubu len v sprievode oprávnenej dospeléj osoby.
- Členovia klubu so zdravotným handicapom (fyzickej alebo psychickej povahy) sa zúčastňujú všetkých aktivít klubu len v sprievode oprávnenej osoby.
- Každý člen klubu chráni a zveľaduje majetok klubu a taktiež sa podieľa na jeho údržbe.
- Na verejnosti člen klubu vystupuje v duchu morálnych zásad a fair-play a dbá na dobré meno klubu.
- V rámci svojich možností sa každý člen klubu podieľa na všetkých aktivitách klubu vrátane prípravy a uprataní strelnice.
- Člen klubu je povinný dodržiavať bezpečnostné pokyny a pokyny riadiaceho streľby.
- Člen klubu je povinný zahlásiť metodikovi účasť a umiestnenie v súťažiach.
- Člen klubu je povinný v prípade zdravotného handicapu (fyzickej alebo psychickej povahy), ktorý by mohol ovplyvniť lukostreleckú aktivitu, informovať bezodkladne výbor klubu o danej situácii a na vyžiadanie výboru klubu sa preukázať lekárskeym potvrdením o spôsobilosti vykonávať lukostreleckú činnosť.

Povinnosti riadiaceho streľby

- Riadiaci streľby sa prevažne určuje z členov výboru klubu, alebo z iných plnoletých členov klubu.
- Riadiacim streľby môže byť aj nepľnoletý člen klubu po dovŕšení 15 rokov, ale výhradne pod dozorom člena výboru. V prípade neprítomnosti člena výboru, funkciu riadiaceho streľby môže vykonávať iba dospelá osoba.
- Priamo organizuje prípravu a upratanie strelnice.
- Vydáva pokyny pri streľbe.
- Dohliada na dodržiavanie bezpečnostných pokynov a dodržiavanie časového harmonogramu tréningovej jednotky.
- Pri porušení povinností člena klubu a bezpečnostných pokynov môže vylúčiť strelajúceho z tréningovej jednotky.

Povinnosti člena výboru

- Aktívne sa podieľa na organizácii a chode klubu
- Musí poznať a ovládať stanovy a metodiku klubu
- Musí poznať a ovládať pravidlá a súťažný poriadok SLA 3D
- Pomáha riadiť a organizovať prípravu strelnice a priebeh streľby
- O svojej neprítomnosti na strieľaní vopred upovedomí iných členov výboru klubu.
- V prípade potreby zvoláva schôdzu výboru klubu

Povinnosti metodika klubu

- V čo najväčšej miere si rozširuje svoje vedomosti v oblasti lukostreľby.
- V spolupráci s výborom klubu po odbornej stránke riadi všetky lukostrelecké aktivity klubu.
- Odborne vzdeláva ostatných členov klubu a to osobne alebo prostredníctvom tretej osoby.
- Oboznamuje členov klubu s lukostreleckými aktivitami SLA 3D a SLZ v rámci SR v plnom rozsahu a v rámci zahraničných podujatí podľa potreby.
- Vedie evidenciu dosiahnutých výsledkov členov klubu

Čestný člen klubu

- Čestným členom klubu sa môže stať každá osoba, alebo iný subjekt, ktorého na návrh člena klubu schváli výbor klubu.
- Čestný člen klubu je oslobodený od platenia členského príspevku a poplatkov v klube.

II. Organizácia streľby

Príprava a zbalenie strelnice

Príprava a balenie strelnice sa vykonáva na pokyn riadiaceho streľby.

Pri príprave strelnice je člen klubu povinný:

- Odnieť podľa pokynov zo skladu všetko náčinie a náradie.
- Podieľať sa na príprave terčových situácií (zavesenie plachiet, nachystanie stojanov, terčovníc, 3D terčov a pod.)

Pri uprataní strelnice je člen klubu povinný na pokyn riadiaceho streľby :

- Zložiť všetko náradie a upratať strelnicu
- Odnieť používaný materiál do skladu

Priebeh streľby

Streľbu riadi riadiaci strieľania, ktorý vydáva pokyny a povely ostatným strelcom. Pred zahájením tréningovej jednotky oboznámi strieľajúcich s terčovými situáciami a určí počet strieľaných šípov na jednotlivé terče.

Povinnosti strieľajúceho počas streľby :

- Strelci strieľajú a chodia pre šípy len na povel
- Strieľa sa od palebnej čiary
- Počas prestávky sa nestrieľa
- Šípy sa rozdeľujú až za palebnou čiarou

- Stratené šípy, ktoré nevie strieľajúci nájsť, sa hľadajú cez prestávku a po ukončení tréningovej jednotky

Časový harmonogram tréningovej jednotky

Doba tréningovej jednotky= 120 minút

0-10 minúta - príprava strelnice

10-15 minúta - rozcvička

15-20 minúta - strečing

20-60 minúta - strieľanie

60-70 minúta - prestávka

70-100 minúta - strieľanie

100-105 minúta - strečing

105-120 minúta - upratanie strelnice

Do strieľania sú zaradené kompenzačné cvičenia a rôzne lukostrelecké zostavy.

Stavba tréningovej jednotky

Tréningová jednotka = jeden tréning

Tréningový cyklus = týždenný a mesačný

Obsah tréningového cyklu : cvičenie, strieľanie a regenerácia

Stavba tréningovej jednotky

1. Rozcvička
2. Špeciálna príprava
3. Všestranný fyzický rozvoj
4. Kompenzačné cvičenie
5. Strečing

Všeobecné pokyny

Súťaž ktorú klub organizuje, alebo sa na jej príprave podieľa má prednosť pred tréningovou jednotkou. V prípade, že sa nadpolovičná väčšina členov klubu zúčastňuje súťaže, alebo na tréningovej jednotke nie je člen klubu, ktorý môže vykonávať funkciu riadiaceho streľby, v daný deň sa tréningová jednotka ruší.

Ak sa člen klubu v deň tréningovej jednotky nezúčastní prípravy strelnice a vydania pokynov riadiaceho streľby bez udania dôvodu riadiacemu streľby po príchode, môže byť vylúčený z tréningovej jednotky daného dňa.

Ak sa člen klubu úmyselne a opakovane vyhýba príprave a uprataniu strelnice, môže byť vylúčený z tréningovej jednotky daného dňa prípadne z nasledujúcej tréningovej jednotky. Príprava lukov a osobného výstroja, taktiež ich zbalenie sa vykonáva až na pokyn riadiaceho streľby.

Dočasný člen klubu v prípade ak nevlastní luk má nárok na bezodplatné využívanie klubových lukov a výbavy lukostrelca po dobu maximálne dvoch mesiacov. Nad rámec tejto doby je stanovený poplatok za požičanie luku podľa prílohy č. 1. Stály člen klubu môže využívať klubové luky za podmienok, ktoré schváli výbor klubu.

Časový harmonogram tréningov (vid' príloha č. 2)

Strieľanie, rôzne terčové situácie (vid' príloha č. 3)

III. bezpečnostné pokyny

- Na streľbu sa môžu používať len mechanicky zjavne nepoškodené luky a šípy.
- Strelec začne strieľať len na pokyn riadiaceho streľby.
- Strieľanie je povolené len na predom určené terče a z predom určenej vzdialenosti a miesta.
- Je zakázané strieľať viac ako jedným šípom naraz.

- Strelec má prísne zakázané mieriť lukom na inú osobu alebo skupinu osôb (výnimkou sú LARP šípy, aj toto strieľanie je však organizované)
- Je zakázané strieľať do iných ako predom určených terčov, prípadne zvierat alebo vecí a tiež je zakázané meniť svojvoľne smer streľby.
- Je zakázané strieľať a zúčastňovať sa streliieb a streleckých aktivít klubu pod vplyvom omamných a návykových látok.
- Je zakázané ťahať luk so založeným šípom viac ako 10st nad horizontom.
- Všetkým osobám pohybujúcim sa na strelnici je zakázané pohybovať , alebo zdržiavať sa v palebnej zóne bez povolenia riadiaceho streľby.
- Osoby nachádzajúce sa v priestoroch strelnice (telocvičňa, ihrisko) majú zakázané fajčiť
- Počas streľby je zakázané používať slúchadlá s prístrojmi na prehrávanie zvuku alebo iné chrániče sluchu.
- Osoby, ktoré nestrieľajú sa smú pohybovať minimálne 5 m za palebnou čiarou a svojim konaním nesmú vyrušovať ostatných strelcov
- Je všeobecne zakázané akýmkoľvek spôsobom vyrušovať strieľajúcich
- Zbieranie šípov sa vykonáva na pokyn riadiaceho streľby a až po ukončení streľby.
- Strelec je povinný pred strieľaním skontrolovať priestor terčov a upozorniť na neoprávnený pobyt v streleckom priestore.
- Ak vznikne úraz, je nutné túto skutočnosť okamžite oznámiť riadiacemu streľby, poskytnúť prvú pomoc a informovať zákonného zástupcu dieťaťa.

Pri porušení ustanovení metodiky klubu je strieľajúci vylúčený z tréningovej jednotky riadiacim streľby

Príloha č. 1

Cenník príspevkov a poplatkov

Členský príspevok: 10 eur/ mesiac

Výhoda k členskému príspevku:

- dieťa – člen klubu, ktorého zákonný zástupca je riadnym členom klubu, do dovŕšenia veku 9 rokov nemusí platiť členský príspevok.
- za každých 10 brigádnických hodín v prospech klubu má člen klubu nárok na kompenzáciu vo výške členského príspevku za jeden mesiac

Poplatok za prenajatie luku pre člena klubu: 5eur/mesiac

Poplatok za tréningovú jednotku pre nečlena klubu:

s vlastným lukom: 3 eur

bez vlastného luku: 5 eur

Príloha č. 2

Časový harmonogram tréningov

Letná sezóna

(apríl- október)

Tréningy : 3 krát

týždenne (pondelok, štvrtok a sobota)

Čas: 17:00 až 19:00

Miesto: ihrisko vojenského objektu, sídlisko Juh, Malacky

Zimná sezóna

(november- marec)

Tréningy: 1 krát týždenne (sobota)

Čas: 14:00 až 16:00

Miesto: telocvičňa vojenského objektu, sídlisko Juh, Malacky

Príloha č. 3

Strieľanie (rôzne terčové situácie)

Fita terče, zvieracie terče

Pozície: FITA terče alebo 2D terče zvierat

Vzdialenosti: 10, 15, 20, 25, 30 metrov

Počet šípov na terč: 5

Pravidlo: strelec strieľa len na jeden fita terč ľubovoľnej vzdialenosti 5 šípov počas jednej sady

3D terče

Pozície: 3D terče

Vzdialenosti: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šípov na terč: 2

Pravidlo: strelec môže strieľať počas jednej sady na 3 ľubovoľné 3D zvieratá po 2 šípy

Záchod

Pozície: 1, fita terč

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šípov: 3

Pravidlo: strelec strieľa z označeného miesta v kľaku cez záchodovú dosku do fita terča. Počas jednej sady sa strieľajú 3 šípy

Sústrel

Pozície: 1, čistá terčovnica

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šípov: 3

Pravidlo: strelec strieľa z označeného miesta 3 šípy. Snaží sa ich strelieť čo najbližšie k sebe. Po dostrieľaní sa zmeria obvod vystrelených šípov a vyhodnotí sa výsledok

Bojisko

Pozície: fita terč

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šípov: 4

Pravidlo: v čase 20 sekúnd (deti- 1 minúta), strelec vytiahne 4 šípy zo zasiahnutých bojovníkov a z určenej vzdialenosti musí zasiahnuť siluetu piateho bojovníka na terčovnici.

Vrhačka (lukostrelecký trap)

Pozície: vrhacie terče 5x

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šíпов: jeden na terč

Pravidlo: ľubovoľný zásah do letiaceho terča

Balónová bomba

Pozície: farebné balóny s cukríkovou náplňou

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šíпов: jeden na terč

Pravidlo: strelec si pred výstrelom určí farbu balónu, ktorý chce zostreliť. Za správnu farbu zostreleného balónu získa 10 bodov a ďalších 10 bodov získa za každý cukrík v zostrelenom balóne.

Egyptský lukostrelec

Pozície: dva až tri terče FITA

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šíпов: bez obmedzenia

Pravidlo: lukostrelec strieľa z pohybujúcej sa platformy. V úseku vyhradenom na daný terč môže strieľať opakovane. Streľba končí po prejdení celého úseku streľby. Bodové hodnotenie podľa zásahov vo FITA terči.

Dvaja kamaráti

Pozície: 1x FITA terč

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šíпов: jeden na terč

Pravidlo: strelec má zaviazané oči šatkou. Jeho kamarát ho pri mierení naviguje kam má mieriť a vydáva povel k výstrelu. Body sa zapisujú obom súťažiacim.

Koleso šťastia

Pozície: pohyblivý točiaci terč

Vzdialenosť: ľubovoľná od palebnej čiary

Počet šíпов: jeden na terč

Pravidlo: bodová hodnota podľa bodovej zóny na terči