

LATHUND FÖR LAGSKYTTE INOMHUS PÅ JSM

EN PRAKTISK GUIDE FÖR TÄVLANDE, TRÄNARE, SUPPORTER, DOMARE OCH ANDRA SOM ÄR FÖRTJUSTA I BÅGSKYTTE.

INTRODUKTION

LAGSKYTTE INOMHUS PÅ JSM (JUNIOR-SM) ÄR EN SPÄNNANDE OCH UTMANANDE DISCIPLIN SOM KRÄVER BÅDE PRECISION OCH LAGANDA. DENNA LATHUND ÄR UTFORMAD FÖR ATT HJÄLPA DIG FÖRSTÅ REGLERNA, FÖRBEREDA DIG OCH DITT LAG, SAMT MAXIMERA ER PRESTATION UNDER TÄVLINGEN.

FÖRBEREDELSE INFÖR TÄVLINGEN

REGLER OCH BESTÄMMELSER

SVENSKT MÄSTERSKAP INOMHUS WA/SBF 18 FÖR ÅLDERSKLASS U18 OCH U21, SBF 12 M FÖR ÅLDERSKLASS U15, INDIVIDUELLT OCH ONOMINERADE KLUBBLAG OM TVÅ SKYTTRAR. SAMTLIGA SKYTTRAR INGÅR I MATCHRONDEN.

LAGKOMPOSITION

EN SKYTTRAR FÅR DELTA I KLASSEN U13 TILL OCH MED ÅRET SKYTTRAREN FYLLER 12, I KLASSEN U15 TILL OCH MED ÅRET SKYTTRAREN FYLLER 14, I KLASSEN U18 TILL OCH MED ÅRET SKYTTRAREN FYLLER 17 OCH U21 TILL OCH MED ÅRET SKYTTRAREN FYLLER 20 ÅR.

ETT KLUBBLAG KAN BESTÅ AV EN U18 OCH EN U21 SKYTTRAR DÅ HAMNAR LAGET I U21 OCH MÅSTE NOMINERAS. VARJE LAG BESTÅR AV TVÅ SKYTTRAR. (TJEJER, KILLAR ELLER MIXAT)

KLUBBENS TVÅ HÖGST RANKADE SKYTTRARNA FRÅN KVALIFICERINGSRONDEN OM INTE LAGLEDAREN SKRIFTLIGEN MEDDELAR DEN OFFICIELLE RESULTATHANTERAREN ELLER DOMAREKOMMITTÉNS ORDFÖRANDE SENAST 15 MINUTER FÖRE STARTEN AV TRÄNINGEN FÖRE LAGRONDEN OM UTBYTE MOT EN ANNAN SKYTTRAR SOM HAR DELTAGIT I KVALIFICERINGSRONDEN. BROTT MOT DENNA REGEL MEDFÖR ATT LAGET DISKVALIFICERAS. VID ETT SÅDANT UTBYTE SKALL MEDALJER BARA TILLDELAS DE SKYTTRAR SOM SKÖT I LAGRONDEN, INTE KVALIFICERINGSRONDEN.

SKYTTRAR I ÅLDERSKLASS UNDER 15, UNDER 18 OCH UNDER 21 ÅR HAR, EFTER ANMÄLAN HÄROM, RÄTT ATT TÄVLA I ÄLDRE ÅLDERSKLASS, DOCK EJ 50+ ELLER 60+. SKYTTRAR I ÅLDERSKLASS UNDER 13 HAR, EFTER ANMÄLAN HÄROM, RÄTT ATT TÄVLA I ÅLDERSKLASS UNDER 15. OBS! TÄVLINGSLICENS B KRÄVS,

FÖR ATT KLUBBLAGTÄVLING I EN KLASSEN VID SANKTIONERAD OCH/ELLER MÄSTERSKAPSTÄVLING SKALL ANSES ÄGA RUM SKALL MINST TVÅ KLUBBLAG STÄLLA UPP I TÄVLINGEN.

TÄVELUPPSÄTTNING

- VID TÄVLINGAR INOMHUS HAR SKYTTRAR RÄTT ATT VÄLJA MELLAN 10-RINGADE TAVLA OCH TRIPPELTAVLA FÖR RONDONERNA WA 18 M OCH 25 M SAMT SBF 12 M. REKOMMENDERAS ATT VALET GÖRS VID

ANMÄLAN OCH SEDAN INTE ÄNDRAS. **UNDANTAGANDES MATCHOMGÅNGARNA VID SM INOMHUS FÖR RECURVE OCH COMPOUND JUNIORER, U18 OCH ÄLDRE DÅ TRIPPELTAVLA SKALL ANVÄNDAS.**

- **TVÅ TAVLOR FÖR VARJE LAGS TAVELUNDERLAG SÄTTS UPP.**
- **FÖR COMP OCH RECURVE ANVÄNDS VERTIKAL TRIPPELTAVLA; VIK UN DAN ELLER KLIPP AV EN SPOT, HÖJDEN 130CM MÄTS TILL MELLANRUMMET.**

SKJUTTID

- **20 SEKUNDER PER PIL FÖR ALLA LAGRONDER OCH MIXLAGRONDER, INKLUSIVE SÄRSKJUTNINGAR;**
- **TOTALT 80 SEKUNDER SOM FÖRDELAS HUR SOM...**

UNDER TÄVLINGEN

FOKUS OCH KONCENTRATION

I LAGTÄVLING (BÅDA LAGEN SKJUTER SAMTIDIGT):

- **VÄNSTER/HÖGER SKJUTPOSITION FÖR LAGEN I ALLA MATCHER FÖLJER AV MATCHSCHEMAT. LAGET SOM STÅR PÅ ÖVRE RADEN I VARJE PAR I SCHEMAT SKJUTER TILL VÄNSTER I MATCHEN. HUR MATCHERNA OCH SKYTTERN SKA FÖRDELAS PÅ TAVELUNDERLAGEN INFÖR VARJE STEG I TÄVLINGEN AVGÖRS AV ARRANGÖREN.**
- **BÅDA LAGEN SKALL BÖRJA VARJE SERIE I MATCHEN MED SINA TVÅ SKYTTER BAKOM 1-METERSLINJEN. FÖRST NÄR SKJUTLEDAREN GETT SIGNAL FÖR ATT STARTA MATCHEN FÅR DEN FÖRSTA SKYTTEN GÅ ÖVER 1-METERSLINJEN.**
- **SKYTTERN I LAGET SKJUTER TVÅ PILAR VAR I DEN ORDNING DE SJÄLVA VALT.**
- **MEDAN EN SKYTT STÅR PÅ SKJUTLINJEN SKALL DEN ANDRA BEFINNA SIG BAKOM 1-METERSLINJEN. ENDAST EN SKYTT I LAGET FÅR VARA FRAMFÖR 1-METERSLINJEN.**
- **SKYTT PÅ VÄG FRAM FÖR ATT SKJUTA FÅR INTE TA UPP EN PIL UR KOGRET FÖRRÄN DENNE ÄR PÅ SKJUTLINJEN.**
- **UNDER COMPOUNDMATCHER FÖR LAG FÅR SKYTTERN INTE FÄSTA RELEASEN PÅ STRÄNGEN INNAN DE ÄR PÅ SKJUTLINJEN OCH SKJUTSIGNALEN HAR AVGETTS. NÄR SKYTTEN VÄL ÄR PÅ SKJUTLINJEN OCH SKJUTSIGNALEN HAR AVGETTS ÄR DET VALFRITT ATT FÄSTA RELEASEN ELLER PILEN FÖRST.**

SCORING

- **SET FÖR R, B, L OCH T, POÄNG FÖR COMP**
- **I VARJE SET KAN ETT LAG UPP TILL 40 POÄNG (MED TVÅ PILAR PER SKYTT). LAGET MED HÖGST SKJUTPOÄNG I SETET FÅR TVÅ SETPOÄNG, VID LIKA SKJUTPOÄNG FÅR BÅDA LAGEN EN POÄNG VARDERA.**
- **SÅ SNART ETT LAG NÄR 5 SETPOÄNG AV ÅTTA MÖJLIGA I EN FYRASETSMATCH, FÖRKLARAS LAGET SOM SEGRARE OCH GÅR VIDARE TILL NÄSTA OMGÅNG.**

SÄRSKJUTNING

- **SÄRSKJUTNING MED TVÅ PILAR FÖR POÄNG, EN PIL PER LAGMEDLEM;**

- OM POÄNGEN ÄR LIKA, VINNER LAGET MED PILEN NÄRMEST CENTRUM;
- OM FORTFARANDE LIKA, SKALL LAGET MED ANDRA (ELLER TREDJE) PILEN NÄRMEST CENTRUM FÖRKLARAS SOM SEGRARE;

TIPS FRÅN CO-PILOT:

TRÄNING

- TRÄNA REGELBUNDET OCH FOKUSERA PÅ BÅDE INDIVIDUELL PRECISION OCH LAGKOORDINATION.
- GENOMFÖR SIMULERINGAR AV TÄVLINGSMOMENTET FÖR ATT VÄNJA ER VID TÄVLINGSMILJÖN.

STRATEGI

- UTVECKLA EN STRATEGI SOM PASSAR ERT LAG. KOMMUNICERA OCH SAMARBETA FÖR ATT STÖDJA VARANDRA.
- ANALYSERA STYRKOR OCH SVAGHETER HOS VARJE LAGMEDLEM FÖR ATT OPTIMERA LAGETS PRESTATION
- HÅLL FOKUS OCH VAR NÄRVARANDE I NUET.
- ANDAS DJUPT OCH HÅLL EN LUGN OCH STABIL ANDNING GENOM HELA TÄVLINGEN.

KOMMUNIKATION

- KOMMUNICERA TYDLIGT OCH STÖDJANDE MED DINA LAGKAMRATER.
- HÅLL ER TILL STRATEGIN MEN VAR BEREDDA ATT ANPASSA ER VID BEHOV.

AVSLUTNING

LAGSKYTTE INOMHUS PÅ JSM ÄR EN UTMANANDE OCH GIVANDE DISCIPLIN SOM KRÄVER NOGGRANN FÖRBEREDELSE, SAMARBETE OCH FOKUS. GENOM ATT FÖLJA DENNA LATHUND KAN DU OCH DITT LAG FÖRBÄTTRA ERA CHANSER ATT NÅ FRAMGÅNG OCH SAMTIDIGT HA EN ROLIG OCH MINNESVÄRD UPPLEVELSE. LYCKA TILL!