

# **Пособие по стрельбе из традиционного лука**



## Вступление

Мой опыт в Филде и 3Д

Что аудитория надеется /ожидает получить от семинара?

Разница подачи между мной и тренером (делюсь опытом, даю подсказки и инструменты для развития), **подробнее про путь одиночки и спокойствия**

Как я начал стрелять из лука

Причины, по которым вы хотите стрелять из лука?

Насколько серьезно вы собираетесь этим заниматься?

Талант или интенсивная тренировка?

Что вам это принесет?

## Выбор лука и его настройка

<b>IFAA 3D</b>	<b>IFAA Field</b>	<b>Fita 3D</b>	<b>Fita Field</b>
Historical	Historical		
Longbow	Longbow	Longbow	
Bowhunter	Bowhunter	Instinctive	Freestyle
Varebow	Varebow	Varebow	Varebow
Compound	Compound	Compound	Compound

Выбор лука, основное различие рекурва и лонга

Длина лука и длина вытяга, **оптимальный угол тетивы и плеча лука, недостатки недотяга и перетяга.**

Мощность лука: комфорт, тех. чистота. Не мощноват ли лук? Способы тестирования, тренировки для более мощного лука, преимущества и недостатки. **Отличие по мощности спортивных и традиционных луков и чем это обусловлено (принципиально разные количества стрел в дисциплинах ФИТА и ИФАА).**

Выбор деревянных стрел

Размер оперения, учет влияния на спайн, типы оперения, геликал или прямой

Перчатка или таб

Петля на пальцы лучной руки, различные типы ее конструкции

Полка

Кликер, использование полки/пальца как виртуальный кликер.

Тетива

Форма мастер тул, TSC, тест на протяг – выпуск

Настройка лонга

База, выбор материала тетивы, количество нитей, жесткость/длина стрелы, вес наконечника, площадь оперения, качество перчатки/таба, отработанный релиз и прочие факторы хорошего выстрела.

## Построение формы произведения выстрела

**Продемонстрировать последовательность с комментариями. Основа!**

**Расслабленно, темя наверх, в макс. естественном положении**

Стойка

Хват тетивы и лука

Натяг

Прикладка

Прицеливание

Протяг-выпуск

Обработка -

От 7 до 12 ступеней, по мере развития – увеличить, затем сократить до исходных 7, переусложнять не надо; **полезность введения пауз (2 -3сек.) как ступеней перед проблемными ступенями.**

Открытая/закрытая стойки, ширина ног на ширине плеч, учет поверхности при полевой стрельбе для уверенного баланса

Выпрямившись или согнувшись? **Мнения.**

**Вывод плечевых суставов в горизонтальную плоскость выстрела, удерживание Т-образной формы!**

**Положение головы ( особенно при экстремальных углах вверх и вниз)**

Кисть лучной руки (птичка)!

Высокий/низкий хват

Глубина захвата тетивы

Натяжение: метод баланса тяги/толчка (**необходимость осознанной неподсознательной тяги из-за усталости!!!!**).

Прикладка: преимущества и недостатки высокого пункта, пауза на прикладке! (2 сек., **опасность сползания при более длительной паузе в случае мощных луков**) причины почему (тест скорострелов – можете паузнуться?)

Выпуск и дыхание во время выпуска (виртуальный кликер)

Обработка и осмысление выстрела; когда заканчивается выстрел?

Крен лука, преимущества на ближних и недостатки на дальних дистанциях

О чем думаем во время выпуска? Цель или последовательность произведения выстрела?

Мы можем осознавать только одну мысль в конкретный отрезок времени, то есть только одна вещь включается в последовательность с ключевой частью, которая является последней осознанной мыслью - попыткой максимально запечатлеть в нашем подсознании последовательность выстрела/ цель. Так что если это будет последней мыслью, на которой вы фокусируетесь, это должно получиться легко.

В общем можно согласиться, что это не должна быть осознанная команда на выпуск, это может быть прицел, либо тяга, либо в моем случае заключительная точка выпуска. Осознанно отработывая последовательность выстрела на большом количестве тренировок и тем самым загоняя ее все глубже в подсознание, я стреляю на соревнованиях полностью автоматически ( я надеюсь). Если на соревнованиях стрельба не заладилась, мне приходится в процессе выстрела осознанно проходить его фазы для того, чтобы произвести более-менее точный выстрел; но в процессе набивания своих лучших результатов я всегда расслаблялся и эти результаты просто получались сами собой.

**Не стараться не в коем случае! Слово это – ЗАБЫТЬ!**

Хорошим показателем того, что последовательность выстрела укоренилась в вашем подсознании и управляется оттуда, является уменьшение количества этапов выстрела (в процессе отработки довести до 13-14 и затем упростить до оптимальных 7)

### Тонкая подстройка физ. производства выстрела

Суставы кисти лучной руки должны быть в макс. естественной позиции, локтевой сустав лучной руки вертикален. Выпуск производится в тяге с расслаблением мышц предплечья, а не броском пальцев тянущей руки.

Разделитель пальцев на табах (напальчник, фартучек)

Движения головы при установке на якорный пункт, движение головы к якорному пункту (**плюсы и минусы, преимущества более естественной позиции**).

Скорость натяжения лука, **преимущества преднатяга и преднацеливания**.

Якорный пункт, преимущества (и недостатки) фэйсуолкинга, насколько жестким должно быть якорение.

Высота локтя тянущей руки после якорения(!?)

Выпуск: как далеко тянущая рука должна уйти? Традиционный выпуск против спортивного выпуска, комментарии тренера Кима по этой теме.

По моему личному опыту, чем сильнее и легче по физ. весу лук, тем короче может быть обработка и амплитуда тяги (до поражения мишени стрелой, на коротких дистанциях дольше).

**Тюнинг лука – утяжеление рукоятки ( эффект стабилизатора) доработкой под кисть.**

### Обычные ошибки и способы их исправления

Тетива бьет по лучной руке: неправильная стойка, слишком выпрямленный локтевой сустав лучной руки, неподходящий хват, слишком короткая база.

Тетива бьет по носу: голова недоповернута или склонена более необходимого

Тетива цепляет грудь: перетяг, неправильная стойка.

Усталость в мышцах: перетренировка или слишком мощный лук.

Усталость в пальцах тянущей руки: слишком тонкий таб, слишком низкий локоть тянущей руки, слишком мелкий захват тетивы

Доцеливать вертикаль бедрами, а не руками! тянуть/толкать в плоскостях выстрела.

### Анализ кучности

Кучка вверх: обычная ошибка новичка, целящегося с центр мишени с близкого расстояния

Кучка растянута по вертикали: нет причины для беспокойства – чуть больше времени уделить тренировкам по усвоению разных дистанций

Кучка непрогнозируемо вверх или вниз: неправильная высота седла на тетиве, неправильная раскладка нагрузки на пальцы тянущей руки, непостоянство в хвате, плавающий вытяг (и пункт якорения), сползание и/или обрушение при выпуске, бросок вниз или вверх лучной руки при выпуске.

Кучка слева: слишком жесткие стрелы, целимся левее, мешает левый открытый глаз, зажатие/скручивание лука при выпуске, складывание при выпуске, якорение правее обычного, заваливание лука влево, тетива цепляет одежду, сопровождение стрелы взглядом при выпуске.

Кучка справа: слишком мягкие стрелы, дерганье тетивы при выпуске, уход тянущей руки из вертикальной плоскости выстрела, заваливание лука вправо.

Кучка вытянута по горизонтали от центра: см. предыд. 2 пункта

Группы нестандартной формы: подстройка лука, неуверенный выпуск, цепляющая за что-то тетива.

Отсутствие группы: уменьшение дистанции стрельбы до собирания группы; если не помогает – работать у голого щита с 3х м для отработки выстрела

Хвост торчит вверх: понизить седло

Хвост торчит вниз: повесить седло

Хвост торчит вправо: стрела слишком жесткая

Хвост торчит влево: стрела слишком мягкая

Для уменьшения жесткости стрелы: увеличить базу, удлинить стрелу, добавить вес наконечника, уменьшить площадь оперения.

Для увеличения жесткости стрелы: уменьшить базу, укоротить стрелу, уменьшить вес наконечника, увеличить площадь оперения.

### Работа с голым щитом (что такое и как использовать правильно)

Стреляем по голому щиту с 3х м

Фокусируемся на последовательном исполнении всех стадий выстрела с необх. углублением на спорных моментах.

Построение «чувства правильной формы выстрела» и фокусирование на ней, а не на прицеливании!

Усталость зрения, стрельба с закрытыми глазами для сохранения ощущения чувства формы (безопасность!)

Видеоконтроль работы по голому щиту.

Грув выстрела.

### Formaster training tool

Демонстрация правильного использования.

Бинт Мартенса, основы использования

Понимание и использование методов прицеливания **Instinct, Split-vision and Gap.**

Инстинктив: ясная мишень, расплывчатая стрела

Гап/ Сплит: ясная мишень, ясная стрела

Гап: расплывчатая мишень, ясная стрела

Стрингвалкинг(перебор) – наконечник всегда в центре

Фейсвалкинг – отдельная система



Один или оба глаза открыты, + и –

Нулевой пункт

Использование импровизированного прицела для проверки формы (**на тренировке – хоть прицельную планку – если это вам помогает на первых порах; необходимость отвыкания**)

Вышеупомянутые методы прицеливания сильно взаимосвязаны между собой, это просто сознательные и подсознательные методы обработки информации.

Гап и/или СплитВижн начинается с последовательного визуального заучивания, в конце которого лучник перестает быть зависимым от факта видения наконечника и становится более уверенным в пространственном ориентировании.

Пространственное ориентирование – способность уверенно ориентировать себя в пространстве.

Уверенность в пространственных отношениях – способность видеть 2 или более объекта относительно друг друга и себя.

Я использую как прицел всю картинку «рукоятка – полка – стрела».

**Минимум 7 прицельных точек на каждом МЛБ (1 - полка, 2 - наконечник, 3 - закругление скоса, 4,5 - квадраты расстояний от закругления скоса до полки и до наконечника, 6 - середина между закруглением и наконечником, 7 - отложение ее вверх от закругления скоса). Глазомер и фантазия, ничего более.**

Я смотрю на точку прицеливания на 3Д/мишени, проецируя на нее картинку рукоятки/ стрелы в нужном месте сознательно, включая момент якорения, и если подсознание одобряет, я произвожу выстрел.

**Подстройка спайном стрелы и играя с базой вертикальной линии по левой кромке плеча лука. Скос окна – опасность разброса по горизонтали в диапазоне прицела по скосу до наконечника.**

Мое сознание доверяет подсознательному чувству неправильного выстрела (пример криво висящей картины на стене – неосознанное ощущение неправильности, основанное на предыдущем опыте). Это дает мне две доп. возможности – сначала сфокусироваться на точке прицеливания, затем – на правильности последовательности и исполнения выстрела.

98% моих неудачных выстрелов – результат конфликта сознания и подсознания. Распределяйте различные моменты прицеливания/формы выстрела между сознанием/подсознанием, в зависимости от ваших предпочтений. Для себя я нашел, что производство выстрела происходит ровнее, когда подсознание одобрило прицел.

Большинство аудитории согласится с тем, что инстинктивное прицеливание на больших дистанциях становится менее точным, или, правильнее говоря, менее постоянным. Я думаю, что именно на дальних дистанциях рушится концепция «концентрирования на точке прицеливания без прицеливания»

Мельче целимся – мельче попадаем!

**Подгонка ГТХ лука под дисциплины. Чувствительность легкого лука к нестабильному выпуску.**

#### Методы определения расстояний

**Способ 5у и 10у отрезков**

**Способ 2х равных отрезков (способ совы, ! возможность удвоения ошибки!)**

**Способ 2х неравных отрезков (способ совы)**

**Способ равных отрезков (забор со столбами, равномерная посадка деревьев и т.д., ! возможность удвоения ошибки!))**

**Способ деления 2 раза на 2 половины и определение расстояния до четверти = цифруX4, возможность учетверения ошибки! Для опытных!**

**Метод проекции 10у (не годится на неровной поверхности), метод пальца, об их легальности (шведский пример)**

**По времени полета стрелы (для джедаев)**

Настрел, опыт

**Таскать веревку, работать с дальномером.**

Ежедневное промеривание дистанций ярдовым шагом

Мельче целимся – мельче попадаем!

#### Методика устранения ошибок при определении расстояния

**Если вы стоите в ярко освещенном месте, а цель - в темном, вы будете обычно оценивать дистанцию более длинной, чем на самом деле.**

**Если вы стоите в темном месте, а цель в ярко освещенной среде, вам будет обычно казаться, что расстояние короче, чем на самом деле.**

**При стрельбе в открытом поле или поперек открытой воды вы будете ошибаться в обе стороны, но обычно вы будете оценивать расстояние короче**

**Если цель помещена в "коридор" деревьев, вы будете обычно полагать, что цель дальше, чем есть.**

**Если вы должны стрелять через овраг, вы будете оценивать расстояние длиннее, чем на самом деле.**

**Если вы стреляете по цели, низ которой не просматривается, вы будете, вероятно, судить о расстоянии, как о слишком длинном**

Цель на спуске обычно оценивается слишком далеко, также вам, вероятно, придется убрать пару метров на вашем прицеле. Пробуйте оценить горизонтальное расстояние, это будет обычно правильным прицелом.

Цель на подъеме обычно оценивается слишком коротко, также вам, вероятно, придется добавить пару метров на вашем прицеле. На подъеме и спуске гравитация воздействует на полет стрелы, и метраж должен быть из-за этого скорректирован.

#### Стрельба вниз/наверх

Сначала коррекция стойки, только затем - натяг!

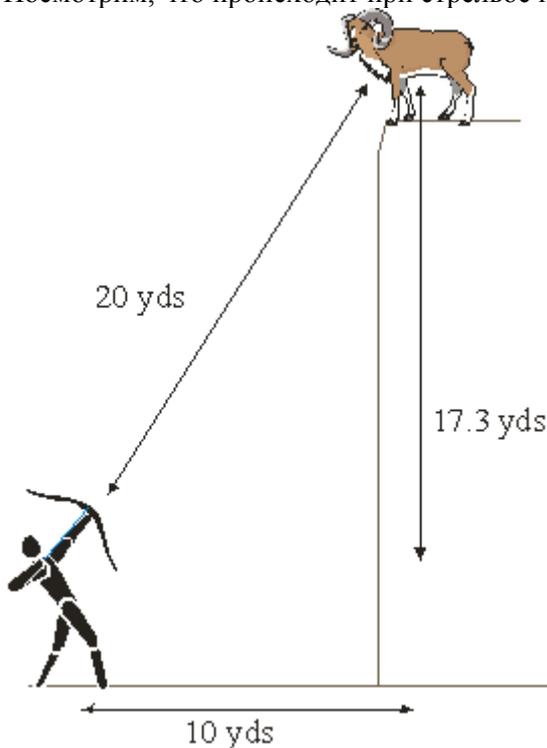
Заранее оценить угол стрельбы, вывести плечи в плоскость выстрела.

Круто вверх – закрытая стойка с далеко вперед вынесенной лучной ногой и переносом веса на заднюю ногу для более удобного выведения плеч в плоскость выстрела

Круто вниз – открытая стойка с вынесением задней ноги вперед ближе к лучной для более удобного выведения плеч в плоскость выстрела (нижнее плечо лука – между ног)

Земное притяжение оказывает настолько серьезное воздействие на траекторию полета стрелы, что выстрел на дальнюю дистанцию вниз или вверх с «плоским» прицелом даже из быстрого лука окажется неточным.

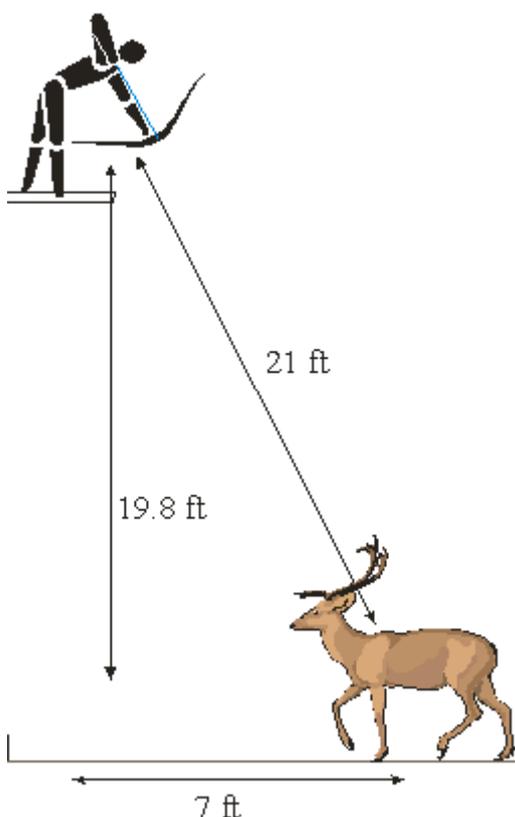
Посмотрим, что происходит при стрельбе круто вверх и вниз



Какой прицел брать в подобном случае? Многие ответят: так как стреляем наверх - чуть более 20я; другие – чуть менее 20я; правильный ответ - 10я.

Даже несмотря на то, что мишень находится в полных 20я!

Максимальное воздействие земного притяжения на стрелу происходит во время ее горизонтального полета.



Какой прицел нужен в подобной ситуации? Ответ - 7ф.

Точная формула по углам и расстояниям индивидуальна для каждого лучника (мощность и скорость лука, вес стрелы и т.д.), но обобщенно приходим к выводу (для многих нелогичному и даже еретическому) – независимо от того, вверх или вниз мы стреляем, коррекция на земное притяжение будет базироваться на горизонтальном расстоянии до мишени.

Немного сложнее с выстрелами под небольшим углом наверх из сравнительно медленных (ниже 200ф/с) традиционных луков на длинные дистанции. В этой ситуации нам придется добавлять несколько ярдов из-за более продолжительного воздействия земного притяжения на стрелу. Использование сложных формул и вычислений не всегда возможно и всегда неудобно при полевой/3Д стрельбе ( видео с Яркко), поэтому – побольше тренируемся и доверяемся своему опыту.

**Вниз** от 10 до 35я я целюсь на приibl. 5я ближе реального расстояния, далее 40я – стреляю как «плоский» выстрел.

**Вверх** от 10 до 35я я целюсь на приibl. 5я ближе реального расстояния, 35 – 40я – как «плоский», далее – я добавляю приibl.до 5я на дистанциях от 40 до 65я, до 7-10я на 70 -80я. Рекомендую не стесняться добавлять лишние пару ярдов к прицелу на дальних дистанциях из-за обычной ошибки определения расстояния до мишени как слишком близкого (на немаркированных раундах).

**И не забываем о мелком и противном факте: звери 3 и 4 групп (самые маленькие), стоящие на ровной земле, стреляются с поправкой вниз! Не допускаем досадных промахов на близких дистанциях.**

**Вертикально вниз и вверх – пробуем прицел близкий к 15у.**

### Стресс на соревнованиях

Работа над подсознанием

Стрелять тренировки как соревнования и соревнования как тренировки.

Вы ничего не выиграли и ничего не проиграли, пока не выпущена последняя стрела.

Синдромы первой и последней стрелы, борьба с ними.

Никогда не говори никому, что ты стреляешь лучше него!! И не думай это даже!!!!

Не надо гнаться за очками и местами – просто стреляйте в свое удовольствие, играйте свою собственную игру!

Старайтесь не промахиваться!

### Упражнения для выработки лучшей стрелковой формы/уверенности

Уолкбэк как метод тренировки

Уменьшение мишени

Стрельба нелюбимых упражнений, дистанций.

Делайте тренировку тяжелей, чем соревнования!

Прогнозируйте проблемные места, работайте над ними – человеку свойственно фокусироваться на своих сильных сторонах и избегать слабых – поступайте наоборот

### Фобии, таргет паник, методы борьбы с ними

Психологические:

- боязнь успеха
- боязнь проигрыша
- боязнь наблюдателей (не тренироваться одному!)
- боязнь промаха
- слишком сильная концентрация на цели

Физические:

- неправильная стрелковая форма и/или провалы в последовательности выстрела
- слишком мощный лук

Попробуйте использовать на тренировках 35см мишень на всех дистанциях + метод уолкбэка с 1 стрелой на каждой дистанции для концентрации на мишени.

С правильной стрелковой формой никакой таргет паник возникнуть не может! Комментарии тренера Кима по этой теме. Частая причина ТП – «мертвый» выпуск, сильно меняющийся в стрессовых условиях соревнований, как результат – большая разница в результатах на тренировках и соревнованиях.

Постоянно тренируйте стрелковую и общефизическую форму.

Удерживание лука в натянутом состоянии (30сек/1мин), то же - в прицеле перед мишенью

**Полезным для поддержания и развития общефизической формы будет увеличение в конце тренировки кол-ва стрел в серии до критического, в моем случае 8-10 (прекращаем через 3-5 серии после констатации факта, что кучка поползла вниз).**

Что-то не так – отложились и начали сначала!

**Уважаем каждый выстрел!!**

Тренируемся в экстремальных погодных условиях, особенно в ветер.

**Работа с ветром: по ветру – берем ниже, против – выше, слева – справа – поправка в зависимости от расстояния и силы ветра (перышко на кончике стабилизатора у спортсменов). Боимся порывов (раскачивание корпуса), используем более открытую стойку, выдерживаем паузу, слушаем деревья.**

**Не смотрим в результаты до конца зачета!!!**

Судим выстрел по качеству его исполнения, а не по результату попадания.

Если определили расстояние – не сомневаемся в нем! Подобные сомнения, возникающие в последние моменты перед выстрелом из-за конфликта сознания и подсознания, очень сильно портят выстрел.

## **Видеоанализ**

Видеоанализ является полезным инструментом для поддержания стрелковой формы. Конечно, для исправления всех небольших ошибок в стрелковой форме всегда будет лучшим наличие надзора опытного тренера, но эта роскошь не всегда доступна.

Снимайте себя во время работы на голом щите с разных ракурсов: спереди, справа, сзади, слева, если возможно – сверху (лучший ракурс). Ведите съемку крупным планом

а) выпуска;

б) наконечника стрелы в полном вытяге;

в) тянущего локтя для отслеживания качества обработки и избегания складывания после якорения.

### **За чем следить и что корректировать при видеоанализе:**

1. Плавный постоянный натяг к точке якорения (без замедления и дрожи по мере приближения к точке якорения).
2. Отсутствие перетяга и возврата к точке якорения (сложно вновь нагрузить Скапулу после ее разгрузки и возврата назад).
3. Отсутствие движений головы/тела при натяге к точке якорения.
4. Контроль равновесия тела, положения бедер и отсутствия заглубления или выпячивания лучного плеча.
5. При наличии покадрового просмотра – контролируем скорость схода тетивы с пальцев и отсутствие эффекта вторичного складывания перед самым выпуском.
6. Контроль постоянного положения тетивы, равномерного давления ее на пальцы, постоянного пункта якорения.
7. Контроль за морганием во время выпуска.
8. Контроль лучной кисти на предмет скручивания лука сразу после момента выпуска.
9. Контроль за правильным балансом толчка-тяги и обработкой (выход тянущей руки из плоскости выстрела, роняние лучной и тянущей рук в момент выстрела).

Идентифицировав ошибку, делайте записи о процессе ее диагностики и решения; Затем приступайте к работе по ликвидации ошибки перед голым щитом. Если считаете, что ошибка решена – проведите съемку данного элемента (перед нормальной мишенью или еще лучше - на соревнованиях), проанализируйте и – возвращайтесь обратно к голому щиту, если надо☺. Стрелковая форма нуждается в постоянной поддержке и развитии, 70% моих тренировок – это голый щит и работа над поддержанием стрелковой формы.

Также хорошей идеей является тренировка в паре – во время работы над проблемами две головы всегда лучше, чем одна.

## Разминочный комплекс

Несмотря на то, что стрельба из лука относится к техническим видам спорта, при интенсивном режиме тренировок существует возможность повреждения связок и мышц. Для предотвращения этого приступать к тренировке без разминки запрещено.

Основные нагрузки ложатся на плечевой пояс, шею, спину, суставы рук.

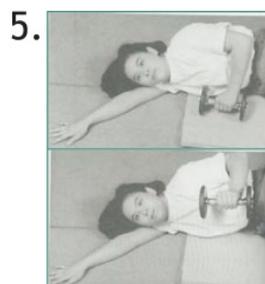
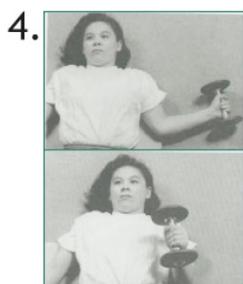
Упражнения в основном на растяжку, силовых мало.

При интенсивных тренировках рекомендуется комплекс для усиления мышц, вертящих руку и мышц, усиливающих суставные сумки.

## Разминочный комплекс, рекомендуемый ФИТА

1. Сдвоенные забросы рук вверх влево и вправо - 25 -30раз
2. Вращение плечами и лопатками, вниз – вдох, вверх – выдох (10 в одну, 10 в другую сторону) - 2-3 подхода
3. Движения лыжника, с увеличивающейся амплитудой – 25 -30 раз
4. Голова влево-вправо (помогаем глазами и пальцами, поворот на выдохе) – 25-30 раз
5. Голова по кругу (без экстрима в заднем положении) – 10 в одну, 10 в другую сторону
6. Выкручивание рук в замке – 10-15 раз в обе стороны 2 раза со сменой замка.
7. Эспандирование пальцев
8. Сцепка за спиной (сгиб-разгиб до упора)
9. Скрещенная нога влево – скрещенные руки над головой влево, + в другую сторону – 10-15раз
10. Вытяг трицепса локтем – 10-15раз на каждую руку (вытяг всегда на выдохе!).
11. Клоним голову вниз пальцами за затылок (без экстрима) – 10-15 раз
12. Эспандированное верчение плечами, наступив на резинку -20-25 раз в каждую сторону
13. Имитация формастер-тула резинкой.
14. Упражнение на связки рук, спины ног 15-20 раз.
15. Массаж затылка (вниз!!!)
16. Растирание широкой от лопатки вниз
17. Растяжка груди в паре а) кисть+локоть; б) кисти в стороны за спиной, можно с резинкой.

18. Упражнения для укрепления ротационной мускулатуры плеча.



## **Техника безопасности при стрельбе из лука.**

### **1. Общие правила.**

- 1.1. Соревнования проводятся по правилам ФИТА, ИФАА или согласно правилам Положения организатора конкретных соревнований, соответственно с государственными и муниципальными законами, правилами и требованиями, строго соблюдая правила ТБ.
- 1.2. Каждый лучник обязан как во время тренировок, так и во время соревнований строго соблюдать правила ТБ и следить за их соблюдением другими лучниками.
- 1.3. Каждый лучник лично несет полную ответственность за последствия несоблюдения правил ТБ.

### **2. Стрельбище, трасса и мишени.**

- 2.1. Организаторы соревнований и тренировок имеют право ограничить или прекратить доступ к стрельбищу, трассе и зонам безопасности. Решение организатора является окончательным и оспариванию не подлежит.
- 2.2. Лучник обязан сообщать организатору, судье или капитану группы обо всем, что может спровоцировать несчастный случай (опасно расположенные мишени, недостаточные либо неправильно расположенные зоны безопасности, неадекватное поведение стрелка, использование опасной техники стрельбы и т.д.)
- 2.3. Организатор, судья или капитан группы обязан незамедлительно оценить опасную ситуацию и принять все необходимые меры для ее устранения.
- 2.4. Лучник обязан немедленно сообщать о произошедшем несчастном случае организатору, судье или капитану группы.
- 2.5. Обо всех ситуациях, описанных в п.2.3. и 2.4., надлежит сообщать в письменном виде в ЛФСЛ, независимо от того, какие меры были предприняты для их устранения. В то же время неэтичным будет являться сообщение ЛФСЛ без предварительного обсуждения ситуации с организатором, судьей или капитаном группы.
- 2.6. Перед началом стрельбы лучник обязан убедиться, не находятся ли за, перед или рядом с мишенью другие стрелки, судьи, посторонние, животные, тр. средства и прочие не связанные со стрельбой из лука имеющие возможность подвергнуться опасности объекты. Если лучник не уверен в безопасности выстрела, его обязанностью является не стрелять.
- 2.7. Во время стрельбы лучник обязан следить за изменениями в окружающей среде и при любых изменениях, могущих привести к опасной ситуации, громко подать голосовую команду «СТОП!». После команды «СТОП!» все лучники обязаны немедленно прекратить стрельбу, разрядить лук, вложить стрелу в колчан и отступить со стрелковой позиции.
- 2.8. Никто не должен находиться за линией стрельбы (кольшком) в направлении мишени, когда лучник находится на стрелковой позиции.
- 2.9. Лучнику запрещается производить какие-либо изменения вокруг мишени; если таковые необходимы в целях безопасности, об этом необходимо сообщать организатору, судье или капитану группы.
- 2.10. Лучникам предписывается коллективно удаляться от мишени, возвращаться к мишени без разрешения судьи или капитана группы запрещается.
- 2.11. Любые перемещения с заряженным луком категорически запрещены.

- 2.12. Перемещение от стрелковой позиции к мишени и обратно (или к следующей стрелковой позиции) происходит строго по указанному (обозначенному) коридору перемещения.
- 2.13. При перемещениях по трассе запрещается приближаться к впереди идущей группе ближе отметки номера мишени или 10м, если таковая отсутствует. Запрещается обгонять другие группы, за исключением случаев, когда впереди идущая группа задерживается и о порядке обгона договариваются капитаны обеих групп.
- 2.14. Во время соревнований запрещено использование любых электронных устройств (СД-проигрывателей, радиоприемников и т.д.). Мобильные телефоны и другие средства связи допускается использовать только с разрешения организатора.
- 2.15. Запрещены любые действия, ведущие или могущие привести к опасной ситуации, мешающие и отвлекающие, в т.ч. использование ненормативной лексики.
- 2.16. Не допускаются расистские, националистические и любые прочие затрагивающие честь высказывания.
- 2.17. По отношению к стрелкам и группам не допускаются раздражающие, унижающие, угрожающие и отвлекающие высказывания и действия. Насилие строго исключено при любых обстоятельствах.
- 2.18. Запрещено проносить на территорию соревнований и тренировок любые запрещенные законом вещества и предметы.
- 2.19. В целях соблюдения безопасности и порядка предписывается соблюдать и исполнять связанные со стрельбой команды и инструкции судей и других ответственных лиц.
- 2.20. Судья и другие ответственные лица обязаны сообщать организаторам обо всех случаях несоблюдения правил. В случае осознанного нарушения лучником правил, нечестного поведения или неспортивного поведения организатор имеет право удалить лучника с территории соревнований или тренировки, сообщив о произошедшем организации, представляемой лучником.

### **3. Техника безопасности и оборудование.**

- 3.1. Перед каждым выстрелом лучник обязан убедиться в полном техническом порядке инвентаря и особенно стрел. Стрелы по всем параметрам должны соответствовать мощности конкретного лука и его спецификации. Поврежденными стрелами стрелять запрещено.
- 3.2. Ни в коем случае не разрешается целиться из заряженного лука в какую-либо сторону, кроме направления мишеней. Категорически запрещается направлять заряженный лук в сторону людей и стрелять в сторону людей, даже если они об этом знают и выразили на это свое согласие.
- 3.3. Запрещается использовать технику стрельбы, потенциально опасную для окружающих.
- 3.4. Помогать лучнику во время стрельбы можно исключительно в случаях, потенциально опасных для лучника и окружающих (слепящее солнце, скользкая поверхность). Делать это можно исключительно в случае согласия на это лучника и др. членов группы и если это не создает опасности для лучника, помощника и окружающих.
- 3.5. На стрелковой позиции для лучника должно быть предусмотрено столько места, сколько ему необходимо для обеспечения безопасной стрельбы, не превышая нормы, предусмотренные международными правилами.
- 3.6. При фиксации результата, извлечении стрел из мишени и поиске промахнувшихся стрел как минимум один человек должен находиться перед мишенью.

- 3.7. Стрелы извлекаются из мишени по одной и таким образом, чтобы не повредить их, не травмировать себя и окружающих.
- 3.8. Хотя бы один элемент одежды лучника должен быть яркого цвета.

#### **4. Антидопинг.**

- 4.1. Запрещается заниматься стрельбой из лука, находясь под воздействием любых одурманивающих веществ, в т.ч. медикаментов.
- 4.2. Лицам, имеющим при себе одурманивающие вещества, находящиеся под их воздействием или демонстрирующие последствия их употребления, запрещено находиться и перемещаться в местах соревнований/тренировок.
- 4.3. Курить разрешается только в отведенных для этого местах.
- 4.4. Каждый лучник обязан знать и соблюдать правила и требования Международного и Национального Антидопингового комитета.

#### **5. Этикет.**

- 5.1. Во время соревнований зрители также отключают мобильные телефоны.
- 5.2. В случае необходимости оказывается помощь в извлечении стрел из мишени и поиске промахнувшихся стрел.
- 5.3. Запрещено мусорить на трассе, осознанно портить инвентарь организатора.
- 5.4. Запрещено мешать своим присутствием другим лучникам.
- 5.5. Во время соревнований запрещено использовать фотоаппараты со вспышкой.
- 5.6. Лучники вежливы в общении с судьями и прочими лицами.

**Правила утверждены на заседании Правления ЛФСЛ 16.10.2010 и входят в силу с момента утверждения.**

## **ТБ лучника(эст.версия)**

Лучники еще до участия в соревнованиях должны ознакомиться с правилами ТБ. Всегда проверяйте оборудование на предмет повреждений перед началом тренировки. Стрелы, не попавшие в щит, сразу проверяются на предмет повреждений.

Запрещено передвигаться с заряженным луком (даже на 1-2 шага).

В процессе стрельбы между мишенью и колышком не должен никто находиться.

Перед извлечением стрел из мишени убедитесь в отсутствии людей в 1.5м перед мишенью.

Никогда не цельтесь в людей, даже из незаряженного лука – издали людям не видно, заряжен он или нет.

Натягивать лук через верх категорически запрещено.

Перед выстрелом лучник обязан убедиться в безопасности зоны перед ним и вокруг мишени; члены его группы обязаны следить за вышеупомянутыми зонами, пока лучник сфокусирован на выстреле и может не заметить внезапно появившуюся опасность.

Родители и сопровождающие ответственны за безопасность и поведение детей на тренировке и соревновании. Зрители могут сопровождать группу только с разрешения организатора, пригласивший гостей лучник ответственен за безопасность и поведение гостей.

Лучник обязан отрапортовать об опасно расположенных мишенях и инцидентах на стр. трассе организатору при первой же возможности; обо всех инцидентах должно сообщаться Комитету ФААЕ.

При подсчете очков, извлечении стрел из мишени и поиске стрел, не попавших в мишень, как минимум один член группы должен находиться перед мишенью.

На стр. трассе запрещено находиться под воздействием алкоголя, наркотиков и сходных по действию медикаментов.

## **ТБ по обустройству трассы**

При обустройстве трассы первичным является безопасность лучников и зрителей.

Начало стрельбы производится в условленное время либо по звуковому сигналу.

При выставлении трассы большим количеством людей необходим супервайзер, проверяющий всю трассу перед началом соревнований и несущий всю ответственность за ее безопасность.

Пристрелочные мишени должны быть расположены таким образом и на таком расстоянии друг от друга, чтобы обеспечить безопасность лучников во время стрельбы и извлечения стрел из мишени. Должен быть обеспечен супервайзер, контролирующий процесс пристрелки.

При установке трассы должна приниматься во внимание опасность перелета, нахождение на ее траектории возможных опасностей (тропинки, коридоры и т.д.). Вдвойне внимательным надо быть при установке 3Д трассы!

При прокладывании коридоров перемещения лучников учитываются стрелковые коридоры и возможности перелетов. Коридоры перемещения маркируются стрелками и делаются по возможности максимально простыми для уменьшения возможности заблудиться и необходимости возвращения обратно по коридору.

Должностные лица соревнований обязаны оперативно реагировать на сообщения об опасно расположенных мишенях и прочих опасностях.

Об опасном и неподобающем поведении лучников должно сообщаться организатору и Комитету ФААЕ для разборки инцидентов и предотвращения их в будущем.

Для предупреждения о проведении лучных соревнований вокруг трассы должны быть расставлены предупредительные таблички.

В случае необходимости остановки соревнований или при несчастном случае подается тройной звуковой сигнал, по которому все лучники прекращают стрельбу до разрешения ситуации.

Так как обычно соревнования проходят в удаленной сельской местности, организатор должен хорошо представлять себе доступность трассы на всей ее протяженности для спасательных служб, скорой помощи и т.п., знать адрес ближайшей больницы, доктората и т.п.

## Этический кодекс ИФАА

### Приложение 2 , стр. 92 Книги Правил ИФАА 2011

1. Эти соревнования проводятся согласно Правилам Международной Ассоциации Полевой Стрельбы (ИФАА), Правилам и Положению организатора соревнований, местным законам и правилам здравоохранения и безопасности. Личной ответственностью каждого лица является быть информированным о содержании вышеупомянутых правил, положений и требований. Сам факт входа участника соревнований на территорию соревнований является подтверждением его ознакомления и согласия с вышеупомянутыми правилами, положениями и требованиями.
2. Организаторы соревнований сохраняют за собой право ограничить или закрыть, а также возобновить доступ к стрелковой трассе и другим зонам соревнований. Решение организатора является окончательным.
3. Шум от радио, СД-проигрывателей и т.п., а также использование мобильных телефонов на стрелковой трассе запрещены.
4. Поведение, результатом которого являются или могут являться опасные ситуации, помехи, раздражение или неудобства любого порядка, в т.ч. грубая и ненормативная лексика, строго запрещено.
5. Недопустимы любые высказывания расистского или сексистского характера.
6. Недопустимо запугивать, третировать, унижать и отвлекать любое лицо или группу. Насильственные действия недопустимы ни при каких обстоятельствах.
7. Вход на стрелковую трассу и другие зоны соревнований с веществами и предметам, являющимися нелегальными по местному законодательству и правилам, строго запрещен.
8. Вход на стрелковую трассу и другие зоны соревнований с алкоголем или под его воздействием строго запрещен.
9. Курение на стрелковой трассе и других зонах соревнований строго запрещено, за исключением специально отведенных для этого мест.
10. В интересах порядка и общественной безопасности всем присутствующим в зоне соревнований лицам предписано соблюдать указания организатора соревнований и других его официальных представителей.

Персонал стрелковой трассы и другие официальные представители организатора соревнований обязаны сообщать руководству о лицах, замеченных в несоблюдении вышеупомянутого кодекса. Организатор имеет право ограничить/закрыть или возобновить доступ на соревнования участнику соревнований, замеченному, по мнению организатора, в осознанном нарушении данного кодекса, в нечестном или неспортивном поведении, а также удалить его со стрелковой трассы и других зон соревнований и сообщить об этом организации, им представляемой. Организаторы соревнований имеют право привлекать представителей закона к обеспечению правопорядка.

**Исполнительный Комитет ИФАА.**









