**Program jentesamling, felt og skogsløp med skyting**

**Fredag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Tema** | **Sted** | **Ansvar** |
| 1030 - 1200 | **Frammøte** | Skytebane |  |
| 1100 - 1200 | **Måling av utgangshastighet (V0)**  | Sytebane |  |
| 1200 – 1300 | **Lunsj** | Skytterhuset |  |
| 1300 - 1320 | **Kursåpning*** Kursprogram
* Presentasjon
* Administrative forhold
 | Skytterhuset |  |
|  |  |  |  |
| 1320 - 1400 | **Hva er grovfeltskyting (B-7)*** Regelverk
* Figurer
* Anvisning og dømming
* Feilskyting
* Mesterskapsprogram
* Skogsløp og Skifelt
* Feltskyting med HK 416
 | Skytterhuset |  |
| 1410 - 1630 | **Sesong og konkurranseforberedelser (B-10)** * Klargjøring av våpenet
* Elevene klargjør eget våpen
 | Skytterhuset / Standplass  |  |
| 1630 | **Middag** | Skytterhuset |  |
| 1720 - 1800 | **Sesong- og konkurranseforberedelser (B-10)*** Bekledning
* Rutiner for innskyting
* Valg av ammunisjon
* Valg av hullkorn
* Nullstilling og testing av knepptabell
* Innskyting på usymmetriske figurer
* Knestående og/eller hurtige serier
* Treningsdagbok felt
 | Skytterhuset |  |
| 1810 – 1850  | **Vindavdrift (B-9)*** Påvirkning/justering
* Bedømming av vinden
* Hjelpemidler
* Hurtigmetoden
* Vindklokke
* Tabeller
 | Skytterhuset |  |
| 1900 - 1950 | **Utarbeidelse av tabeller (B-11)*** Knepptabell
* Avstandstabell
* Laminering
 |  Skytterhuset |  |
| 2000 – 20452100 | **Kveldsmat****Innkvartering** | Skytterhuset |  |
|  |  |  |  |

**Program jentesamling**

**Lørdag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Tema** | **Sted** | **Ansvar** |
| 0700 | **Transport til skytebanen** |  |  |
| 0715 | **Frokost** | Skytterhuset |  |
| 0800 - 0840 | **Avstandsbedømmelse, teori (B-8)*** Metoder
* Bruk av dekningsbreddetabell
* Bruk av tabell for sammenlikning
 |  Skytterhuset |  |
|  |  |  |  |
| 0900 – 1200 | **Innskyting*** 100 – 400m
* Nullstilling
* Kontroll av knepptabell
 | Skytebanen |  |
| 1200 – 1300 | **Lunsj** | Skytterhuset |  |
| 1300 - 1400 | **Avstandsbedømmelse, praksis (B-8)*** Praktisk trening
* Bruk av tabeller og hjelpemidler
* Konkurranse i avstandsbedømmelse
 | Skytebanen |  |
|  |  |  |  |
| 1415 – 1600 | **En innføring i skogsløp med skyting*** Hva er skogsløp?
* Hvordan skyte stående med puls?
* Hva er forskjellen på et normalprogram og sprint?
* Hva er skifelt?
* Vi klargjør til konkurranse
 | Skytterhuset og skytebanen |  |
| 1600 – 1700 | **Middag** | Skytterhuset |  |
| 1700 – 17301730 - 1830 | **Oppvarming til sprintøvelsen****Skogsløp sprint*** Gjennomføring av sprintkonkurranse
 | Utenfor SkytterhusetSkytebanen |  |
|  |  |  |  |
| 1840 – 1900 | **Erfaringsdeling?** | Skytterhuset |  |
| 1900 | **Transport til forlegning** |  |  |
| 2030 | **Pizzakveld** |  |  |
|  |  |  |  |

**Program jentesamling**

**Søndag**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Tema** | **Sted** | **Ansvar** |
|  |  |  |  |
| 0715 - 0815 | **Frokost** |  |  |
|  |  |  |  |
| 0830 – 1130 | **Skogsløp m /skyting**   | Feltområde |  |
| 1200 – 1300 | **Lunsj** | Skytterhuset |  |
| 1300 - 1330 | **Kursavslutning*** Oppsummering
 | Skytterhuset |  |
|  |  |  |  |
| 1330  | **Hjemreise** |  |  |
| Vel hjem |   |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |