**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 – 2045  2100 | **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 – 1730  1730 - 1830 | **Oppvarming til sprintøvelsen**  **Skogsløp sprint**   * Gjennomføring av sprintkonkurranse | | Utenfor Skytterhuset  Skytebanen |  |
|  |  | |  |  |
| 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 |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |