

LAJI 3

Kerta kutaki tai jourut hyppöölle

For Time

6* vuorotellen viestinä

noin 500m juoksu

Ammunta (vain 4:llä ensimmäisellä kierroksella)

Sakkokierros 40-50m juoksu

TC 20min

LAJIN KULKU

- Ennen lajia 5min aikaa tutustua aseeseen ja koittaa ampuma-asentoa.
- Pari A lähtee lähtömerkistä juoksemaan noin 500 metrin matkan.
- Pari A ampuu viiteen tauluun.
- Viidestä kaadetusta taulusta saa jatkaa matkaa vaihtoalueelle.
- Jokaisesta pummista urheilija kiertää ammunnan jälkeen sakkokierroksen, sakkokierroksen jälkeen voi jatkaa matkaa vaihtoalueelle.
- Läpsystä vaihto.
- Pari B lähtee läpsystä juoksemaan noin 500 metrin matkan.
- Pari B ampuu viiteen tauluun.
- Jokaisesta pummista urheilija kiertää ammunnan jälkeen sakkokierroksen, sakkokierroksen jälkeen voi jatkaa matkaa vaihtoalueelle.
- Viisi osumaa matka jatkuu vaihtoalueelle
- Eli vuorotellen yhteensä kuusi kierrosta.
- Ammunta suoritetaan neljällä ensimmäisellä kierroksella.
- Viidennellä ja kuudennella kierroksella suoritetaan pelkkä juoksu.
- Kuudennen kierroksen jälkeen juostaan maaliin.

LAJIN TULOS

- Nopeiten aikarajan puitteissa maaliin päässyt voittaa.
- Jos aikaraja tulee täyteen tulos on 20 min + 500:n matkasta juoksematta jäänyt matka, 50m on 10s lisäaikaa, (sakkokierroksia ei lasketa juoksumatkaan).
- Tiebreak: aika toisen vaihdon kohdalla

STANDARDIT

Ammunta

- Ammunta suoritetaan omalla merkityltä radalla.
- Ammunta suoritetaan makuuammuntana tuelta.
- Taulun halkaisija on 11,5 cm.
- Matolle saavuttuaan urheilija laittaa lippaan aseeseen, lippaassa panoksien päissä olevat kuulat ampumasuuntaan.
- Aseen lataus suoritetaan ennen jokaista kutia.
- Kullakin kierroksella ammutaan viisi kutia viiteen tauluun.
- Ammunnan jälkeen jokaisesta pummista kierretään sakkokierros.

- Jos urheilija osuu kaikkiin tauluihin, saa juosta suoraan vaihtoalueelle.
- Toinen pareista saa lähteä matkaan läpsystä.
- Ammuntaa valvoo lajin asiantuntija ja tarvittaessa auttaa urheilijaa aseeseen kanssa.
- Ammuntaan harjoittelumahdollisuus salin pihalla lauantaina eko aseella, mikä on toiminnaltaan samankaltainen kuin kilpailusuorituksessa käytettävä ase.

Juoksu

- Juoksumatka on noin 500m, se kierretään merkittyä reittiä vastapäivään.
- Sakkorinki on noin 30m pitkä ja se kierretään merkittyä reittiä myötäpäivään.