



Merkkikokeiden tasovaatimukset

Suomen Jousiampujain Liitto ry, Juhana Rüster
5.12.2017



Nuoli- ja Sulkamerkkien ammuntamatkat, -taulut ja pisteet

	Nuolimerkit					Sulkamerkit (alle 12v)		
Väri	Valkoinen	Musta	Sininen	Punainen	Kulta	Sininen	Punainen	Kulta
Matka	10m	14m	18m (alle 15v 14m)	18m (alle 15v 14m)	18m	6m	8m	10m
Taulu	60cm (alle 15v 80cm)	60cm (alle 15v 80cm)	60cm (alle 15v 80cm)	40cm (alle 15v 60cm)	40cm (alle 15v 60cm)	80cm	80cm	80cm
Nuolia	15	15	15	15	15	15	15	15
Tulos	85p	85p	85p (alle 15v 115p)	85p (alle 15v 115p)	115p	12 osumaa sininen tai parempi	12 osumaa sininen tai parempi	12 osumaa sininen tai parempi
Harjoitus määrä		12x edellisestä	12x edellisestä	12x edellisestä	12x edellisestä		8x edellisestä	8x edellisestä
Huom	Ammutaan Ensinolet kurssilla	Ammutaan Jatkonuolet kurssilla				Ammutaan Ensinolet (junnu) kurssilla		



Valkoinen Nuoli -tasovaatimukset

Kokeen tarkoituksena on osoittaa oppilaiden ammuntaidot sekä perustiedot lajin turvallisesta harrastamisesta.

Harjoitusmäärä	Ammutaan Ensинуolten viimeisellä tunnilla.
Ammuntakoe	Matka: 10 m Taulu: 60 cm (alle 15v 80 cm) Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: taulun reunaan TAI tulokorttiin (merkkäminen opetettava) Hyväksytty pistemäärä: 85p (kokeen voi uusia)
Teoriakoe	Koe suoritetaan suullisesti kyselemällä viimeisen tunnin aikana. Ohjaaja varmistaa, että kaikki oppilaat saavat vastata vähintään yhteen kysymykseen tunnin aikana (mielellään 2-3 kysymystä). Testin tarkoituksena on ensisijaisesti varmistaa, että kaikki oppilaat ovat oppineet perusteet lajin turvallisesta harrastamisesta. Extrakysymyksinä voi esittää lajiin liittyviä muita kysymyksiä.
	Esimerkkejä kysymyksistä (ohjaaja voi vapaasti keksiä omia kysymyksiä): 1) Mitä ampujan on huomioitava, kun hän vetää nuolia taustasta? 2) Milloin ampuja saa asettaa nuolen jouseen? 3) Miten huomioit toiset ampujat ammunnan aikana (mm. yhtäaika viivalle, nuolet haetaan samaan aikaan)? 4) Kun nostat jousen, mitä turvallisuuteen liittyviä asioita sinun tulee huomioida? 5) Mainitse kolme eri jousityyppiä? 6) Missä jousityypissä saa käyttää suurentavaa tähtäintä? 7) Mikä on stabilisaattorien tehtävä tähtäinjousessa? 8) Kerro mitä tarkoittaa maastojousiammunta? 9) Mikä on yleisin sisäammuntamatka? 10) Milloin seurassasi on seuraava ohjattu harjoitusvuoro?



Musta Nuoli -tasovaatimukset

Kokeen tarkoituksena on mitata perusammuntatekniikkaa (tekniikan kriittisimmät elementit), ammuttataitoja ja teorialietoja.

Harjoitusmäärä	Musta Nuoli -tasokokeeseen voi osallistua 12 harjoituskerran jälkeen Valkoisen Nuolen -tason suorittamisesta.
Ammuntakoe	Matka: 14 m Taulu: 60 cm (alle 15v 80 cm) Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: taulun reunaan TAI tulokorttiin Hyväksytty pistemäärä: 85p (kokeen voi uusia)
Tekniikkakoe	Oppilaan ammuttatekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit: 1) Ammunta-asento on suora (ts. ampuja ei kallistu rangasta tai lantiosta taakse- / eteenpäin) 2) Olkapäät ovat samalla (tai lähes samalla) tasolla 3) Ankkurointi on oppilaan anatomia huomioiden mahdollisimman tukeva 4) Oppilas on linjassa (tai lähes linjassa) takaa päin katsottaessa (kahvan painepiste, ankkuri, vetokäden kyynärpää) 5) Jälkipito jää paikoilleen (pää ei liiku)
Teoriakoe	Oppilas pystyy vastamaanaan (suullisesti) seuraaviin kysymyksiin (ohjaaja voi vapaasti keksiä omia kysymyksiä): 1) Mikä on vakaajien merkitys? 2) Mikä on joustotallan tehtävä jousessa? 3) Mistä jousen jänne koostuu? 4) Mitä tarkoittaa ”jänteellä kiipeäminen” vaistojousessa?



Sininen Nuoli -tasovaatimukset

Kokeen tarkoituksena on kehittyneempää ammustekniikkaa, ammutaitoja ja teoriatietoja välineistä.

Harjoitusmäärä	Sinisen Nuolen -tasokokeeseen voi osallistua 12 harjoituskerran jälkeen Mustan Nuolen -tason suorittamisesta.
Ammuntakoe	Matka: 18 m (alle 15v 14m) Taulu: 60 cm (alle 15v 80 cm) Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: taulun reunaan TAI tulokorttiin Hyväksytty pistemäärä: 85p (alle 15v. 115p) (kokeen voi uusia)
Tekniikkakoe	Oppilaan ammustekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit (Mustan Nuolen -tason lisäksi): 1) Alaselässä ei ole merkittävää notkoa ja rintakehä on tiputettu alas 2) Asento on vakaa (ei huoju) 3) Vetokäden lapa on tuotu riittävän pitkälle 4) Jousikäsi (ml. lapa-olkapää) on tukeva ja rintakehässä kiinni 5) Kahvaote täyttää vaatimukset: painepiste peukalotyynyllä, rystyslinja 45 astetta, sormet rennot, aktiivinen ranne 6) Laukaus on rento
Teoriakoe	Oppilas pystyy vastaamaan (suullisesti) seuraaviin kysymyksiin (ohjaaja voi vapaasti keksiä omia kysymyksiä): 1) Miten nuoli valmistetaan komponenteista? 2) Miten nokinpaikka tehdään?



Punainen Nuoli -tasovaatimukset

Kokeen tarkoituksena on kehittyneempää ammuntekniikkaa, amuntataitoja ja teoriatietoja kilpailuista.

Harjoitusmäärä	Punaisen Nuolen -tasokokeeseen voi osallistua 12 harjoituskerran jälkeen Sinisen Nuolen -tason suorittamisesta.
Ammuntakoe	Matka: 18 m (alle 15v 14m) Taulu: 40 cm (alle 15v 60 cm) Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: tulokorttiin Hyväksytty pistemäärä: 85p (alle 15v 115p) (kokeen voi uusia)
Tekniikkakoe	Oppilaan ammuntekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit (Sinisen Nuolen -tason lisäksi): 1) Takaa katsottaessa vetokäden lavan kärki on ulompana suhteessa jousikäden lapaan 2) Kahvaote täyttää vaatimukset: painepiste peukalotyynyllä, rystyslinja 45 astetta, sormet rennot, aktiivinen ranne 3) Rytmi on vakioitunut (suorituksen kesto mitattuna ankkuroinnista laukaukseen) 4) Jos käytössä on klikkeri, jää loppuvedolle korkeintaan 5mm 5) Laukaus on rento
Teoriakoe	Oppilas pystyy vastamaan (suullisesti) seuraaviin kysymyksiin (ohjaaja voi vapaasti keksiä omia kysymyksiä): 1) Tuntee peruskilpailumuodot (tauluammunta) eri aselajeittain 2) Tuntee perusteet maastoammunnasta (kilpailumuodot) 3) Osaa täyttää tulokortin omatoimisesti



Kultainen Nuoli -tasovaatimukset

Kokeen tarkoituksena on mitata ammutaitoja ja teorian tietoja välineistä.

Harjoitusmäärä	Kultaisen Nuolen -tason kokeeseen voi osallistua 12 harjoituskerran jälkeen Punaisen Nuolen -tason suorittamisesta.
Ammuntakoe	Matka: 18 m Taulu: 40 cm (alle 15v 60 cm) Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: tulokorttiin Hyväksytty pistemäärä: 115p (kokeen voi uusia)
Tekniikkakoe	Oppilaan ammutekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit: Kaikki edeltävien vaiheiden vaatimukset
Teoriakoe	Oppilas pystyy vastamaan (suullisesti) seuraaviin kysymyksiin (ohjaaja voi vapaasti keksiä omia kysymyksiä): 1) Mitä tarkoittaa notkea / jäykkä nuoli? 2) Miten tehdään jousen perusviritys? 3) Mikä on jännevälin merkitys? 4) Mikä on tilleri?



Sininen Sulka -tasovaatimukset (alle 12v)

*Kokeen tarkoituksena on mitata ammunntaitoja ja turvallista
jousen käsittelyä*

Harjoitusmäärä	
Ammuntakoe	Matka: 6 m Taulu: 80 cm Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: tulokorttiin (merkkäminen opetettava) Hyväksytty pistemäärä: 12 osumaa sinisellä tai perempi
Tekniikkakoe	Oppilaan ammunntatekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit: 1) Osaa käsitellä jouta turvallisesti
Teoriakoe	1) Tuntee turvallisuussäännöt radalla ja 2) Tuntee ja osaa käyttäytymissäännöt radalla



Punainen Sulka -tasovaatimukset (alle 12v)

Kokeen tarkoituksena on mitata ammunntaitoja

Harjoitusmäärä	12 x edellisestä tasokokeesta. Harjoituskerrat on osoitettava Ensinolet -treenipassista tai seuran muusta vastaavasta kirjallisesta dokumentista.
Ammuntakoe	Matka: 8 m Taulu: 80 cm Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: tulokorttiin (merkkäminen opetettava) Hyväksytty pistemäärä: 12 osumaa sinisellä tai perempi
Tekniikkakoe	Oppilaan ammunntatekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit: 1) Ampuma-asento on suora
Teoriakoe	



Kultainen Sulka -tasovaatimukset (alle 12v)

Kokeen tarkoituksena on mitata ammunntaitoja

Harjoitusmäärä	12 x edellisestä tasokokeesta. Harjoituskerrat on osoitettava Ensinolet -treenipassista tai seuran muusta vastaavasta kirjallisesta dokumentista.
Ammuntakoe	Matka: 10 m Taulu: 80 cm Nuolimäärä: 15 (3 nuolen sarjoissa) Tulosten merkkäminen: tulokorttiin (merkkäminen opetettava) Hyväksytty pistemäärä: 12 osumaa sinisellä tai perempi
Tekniikkakoe	Oppilaan ammunntatekniikan on täytettävä seuraavat kriteerit: 1) Ampuja on linjasassa (tai on hyvin lähellä linjaan pääsyä)
Teoriakoe	