

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

# Łucznictwo Archery



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2021 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

# Łucznictwo Archery



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2021 r.

## Wymagania próby na sprawność

1. Nazwij części łuku.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Nazwij części strzały.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wymień i wyjaśnij zasady bezpieczeństwa w łucznictwie.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Poprawnie i bezpiecznie napnij łuk.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Omów i pokaż jak używać:

- ochraniacz przedramienia,
- skórkę na palec albo rękawiczkę,
- kołczan,
- uchwyt na łuk,
- kiser na cięciu.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Zademonstruj podane techniki:

- postawa,
- nałożenie strzały,
- napięcie cięciwy,
- kotwiczenie,
- utrzymanie i celowanie,
- wypuszczenie,
- ruch kończący.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Wytlumacz dlaczego niezbędne jest, by punkt nakładania strzały był odpowiednio wyznaczony na cięciu?

Zaliczono: data, podpis .....

8. Uzyskaj wymagany wynik:

- Wewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 70 pkt celując do tarczy o śr. 60cm z odległości 18m.
- Na zewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 100 pkt celując do tarczy o śr. 120cm z odległości 25m.

Zaliczono: data, podpis .....

9. Pamiętaj i stosuj zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas strzelania z łuku.

Zaliczono: data, podpis .....

---

## Wymagania próby na sprawność

1. Nazwij części łuku.

Zaliczono: data, podpis .....

2. Nazwij części strzały.

Zaliczono: data, podpis .....

3. Wymień i wyjaśnij zasady bezpieczeństwa w łucznictwie.

Zaliczono: data, podpis .....

4. Poprawnie i bezpiecznie napnij łuk.

Zaliczono: data, podpis .....

5. Omów i pokaż jak używać:

- ochraniacz przedramienia,
- skórkę na palec albo rękawiczkę,
- kołczan,
- uchwyt na łuk,
- kiser na cięciu.

Zaliczono: data, podpis .....

6. Zademonstruj podane techniki:

- postawa,
- nałożenie strzały,
- napięcie cięciwy,
- kotwiczenie,
- utrzymanie i celowanie,
- wypuszczenie,
- ruch kończący.

Zaliczono: data, podpis .....

7. Wytlumacz dlaczego niezbędne jest, by punkt nakładania strzały był odpowiednio wyznaczony na cięciu?

Zaliczono: data, podpis .....

8. Uzyskaj wymagany wynik:

- Wewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 70 pkt celując do tarczy o śr. 60cm z odległości 18m.
- Na zewnątrz: 30 strzałami (5 rund) zdobądź 100 pkt celując do tarczy o śr. 120cm z odległości 25m.

Zaliczono: data, podpis .....

9. Pamiętaj i stosuj zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas strzelania z łuku.

Zaliczono: data, podpis .....