

TIR A DISTANCIA DE COMPETICIÓ, SOL, AMB PENALITZACIÓ

Aquest exercici us permet de tirar sols però amb la tensió d'una competició.

Començar a tirar un nombre baix de fletxes, per exemple 18, en tandes de 3.

Un cop acabada la sèrie, puntuant com s'indica en les taula A, sumeu les fletxes de penalització, que haureu de tornar a tirar, anotant-les en la taula B. I així anar fent.

Quan feu un 9 haureu de tirar una fletxa més, quan feu un 8 n'haureu de tirar dues més, per un 7 tres més, etcètera.

L'exercici hauria d'acabar quan totes les fletxes han anat al 10 i no hi ha hagut més errors.

Per altra banda no s'hauria de superar gaire el nombre de fletxes proposat en el programa.

Si el nivell de l'arquer no és molt elevat es pot decidir que el 9 i el 8 no es penalitzin.
Si el nombre de fletxes a retirar és superior que l'inicial s'haurà de reconsiderar la penalització.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº	
A	10		10	10				10		10	10	10		10	10		10			
	9	9				9			9							9				4
	8				8								8						8	6
	7						7											7		6
	6																			
	5																			

Fletxes que cal tornar a tirar **16**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº	
B	10	10	10			10	10	10		10		10	10		10	10				
	9				9				9		9						9			4
	8				8									8						4
	7																			
	6																			
	5																			

Fletxes que cal tornar a tirar **8**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Nº	
C	10	10	10	10				10	10											
	9					9			9											2
	8				8															2
	7																			
	6																			
	5																			

4

Final entrenament		Total 10	28
		Total 9	9
		Total 8	6
Lletra	D	Total 7	2
		Total 6	-
Tot. fletxes	46	Total 5	-

Es pot fer el mateix amb dianes de Camp. En quin cas l'or és el 5, el 4 penalitza 1 fletxa, el 3 dues, etc. Com abans segons el nivell de l'arquer es pot fer que el 4, i fins i tot el 3, no penalitzi.

NOM:	DIVISIÓ:	DATA:	DISTÀNCIA:	TOT. FLETXES	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:
------	----------	-------	------------	--------------	--------------	-----------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
A	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
E	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
B	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
F	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
C	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
G	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
D	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

Final entrenament		Total 5
Lletra		Total 4
Tot. fletxes		Total 3
		Total 2
		Total 1

NOM:	CLUB:	DATA:	CATEGORIA:	DIVISIÓ:	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:
------	-------	-------	------------	----------	--------------	-----------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
A	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
E	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
B	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
F	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
C	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
G	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
D	5																	Nº
	4																	
	3																	
	2																	
	1																	

Final entrenament		Total 5
Lletra		Total 4
Tot. fletxes		Total 3
		Total 2
		Total 1

NOM:	DIVISIÓ:	DATA:	DISTÀNCIA:	TOT. FLETXES	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:
------	----------	-------	------------	--------------	--------------	-----------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
A	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
E	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
B	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
F	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
C	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
G	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
D	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

Final entrenament		Total 10
		Total 9
		Total 8
Lletra		Total 7
		Total 6
Tot. fletxes		Total 5

NOM:	CLUB:	DATA:	CATEGORIA:	DIVISIÓ:	TOTAL PUNTS:	TOT. ORS:
------	-------	-------	------------	----------	--------------	-----------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
A	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
E	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
B	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
F	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
C	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
G	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18																		
D	10																	Nº
	9																	
	8																	
	7																	
	6																	
5																		

Final entrenament		Total 10
		Total 9
		Total 8
Lletra		Total 7
		Total 6
Tot. fletxes		Total 5