



# STANDPLASSLEDER

---

## NROF'S UTDANNING AV STANDPLASSLEDER NIVÅ 2

Sist justert 15. november 2022

## INNHold

|  |           |
|--|-----------|
| INNHold.....   | 2         |
| <b>1. GENERELT .....</b>                               | <b>4</b>  |
| STANDPLASSLEDER .....                                  | 4         |
| HOVEDMÅL.....  | 4         |
| MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER .....              | 4         |
| <i>Praktisk gjennomføring</i> .....                    | 4         |
| <i>Innlæring – treningsmetodikk</i> .....              | 5         |
| DELMÅL.....  | 5         |
| <b>2. FORBEREDELSE .....</b>                           | <b>5</b>  |
| RAMMEFAKTORER.....                                     | 5         |
| <i>Materiell/utstyr:</i> .....                         | 5         |
| <i>Personlig materiell og utstyr</i> .....             | 5         |
| <i>Ammunisjon</i> .....                                | 6         |
| <i>Skivemateriell</i> .....                            | 6         |
| <i>Tidsforbruk</i> .....                               | 6         |
| INSTRUKTØRENS FORBEREDELSE.....                        | 6         |
| INSTRUKTØRROLLEN.....                                  | 7         |
| KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL .....                       | 7         |
| GJENNOMFØRING.....                                     | 7         |
| <b>3. KURSET .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| TEORI – 1. TIME .....                                  | 8         |
| <i>Innledning, presentasjon, mål og hensikt</i> .....  | 8         |
| <i>Sikkerhet</i> .....                                 | 8         |
| <i>Stedlige skytebaneregler og instruksjoner</i> ..... | 9         |
| <i>Standplassledelse</i> .....                         | 9         |
| TEORI – 2.TIME.....                                    | 10        |
| <i>NROFs Skytereglement</i> .....                      | 10        |
| <i>Skyteteknikk</i> .....                              | 10        |
| <i>Etikk</i> .....                                     | 12        |
| PRAKSIS.....   | 13        |
| 3. – 5. TIME RIFLE .....                               | 13        |
| <i>Forberedelser på standplass</i> .....               | 13        |
| <i>Rifleskyting</i> .....                              | 13        |
| <i>Opprydding</i> .....                                | 13        |
| 3. – 5. TIME PISTOL.....                               | 13        |
| <i>Forberedelser på standplass</i> .....               | 13        |
| <i>Pistolskyting</i> .....                             | 13        |
| <i>Opprydding</i> .....                                | 13        |
| MESTERSKAPSPROGRAM.....                                | 14        |
| 9.1 <i>Geværøvelsene</i> .....                         | 14        |
| 9.2 <i>Pistoløvelsene</i> .....                        | 14        |
| <b>4. VEDLEGG.....</b>                                 | <b>15</b> |
| GRUNNLEGGENDE SKYTESTILLINGER.....                     | 15        |
| <i>Fellesbestemmelser for alle stillinger.</i> .....   | 15        |
| <i>Stillinger for rifle</i> .....                      | 15        |
| <i>Stillinger for pistol/revolver</i> .....            | 16        |
| <i>Stødig grep</i> .....                               | 17        |
| <i>Liggende ferdigstilling/hvilestilling</i> .....     | 18        |
| <i>Liggende anleggsstilling</i> .....                  | 18        |
| <i>Knestående ferdigstilling</i> .....                 | 19        |
| <i>Knestående anleggsstilling</i> .....                | 19        |
| <i>Stående ferdigstilling</i> .....                    | 20        |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <i>Stående anleggsstilling</i> ..... | 20 |
| <i>Visitasjon</i> .....              | 21 |
| VURDERING .....                      | 22 |
| LITTERATUR .....                     | 22 |

## 1. Generelt

NROF legger stor vekt på å møte dagens krav til sikkerhet og våpenbehandling. Forbundet gjennomfører skytinger på alle nivåer, fra grunnleggende nivå (Nivå 1) til høyt nivå (Nivå 3). Dette fordrer at NROFs skyteledere, standplassledere og skyttere har god kompetanse og sunne holdninger. For å bidra til dette gjennomføres en rekke kurs. Kursene omhandler blant annet sikkerhet og våpenbehandling, skytereglement, standplass- og skyteledelse, skyteprogrammer, skytebaneregler- og instruksjoner, etikk og førstehjelp. Kursene gjennomføres etter behov i og av avdelingene, med unntak av instruktørkurs. Personlige egenskaper og våpenetiske holdninger skal vektlegges.

### STANDPLASSLEDER

Kurset er for skyttere som er tiltenkt rollen som standplassledere og som skal drive enkel instruktørstøtte til skyttere på nivå 2. Kurset skal gi deltakerne en enkel innføring i grunnleggende våpenbehandling, med fokus på sikkerhet og presisjon. Deltakerne skal også gis enkel innsikt i NROFs skyte- og konkurransereglement på dette nivået, herunder erfaring med NROFs mesterskapsprogram.

Kurset gjennomføres i avdelingene. Kurset ledes av en kursansvarlig med praktisk erfaring fra NROF-mesterskapet.

Kursheftet er delt inn i tre deler: Generelt, Kursforberedelser og Kurset. Kursforberedelsesdelen er kun til hjelp for kurssets instruktør.

### HOVEDMÅL

Hovedmålet for kurset er at deltagerne skal føle trygghet på å lede skytinger i NROF regi på nivå 2 eller lavere. Deltagerne skal også føle at de kan gi instruksjoner i grunnleggende våpenhåndtering og å bidra til at skytterne øker sin presisjon.

### MÅLGRUPPE OG DELTAKERFORUTSETNINGER

Målgruppen er alle skyttere i NROF som har gjennomført SELVSTENDIG SKYTTER KURS og som ønsker å lede skyting i NROF. Det er i tillegg en forutsetning for deltagelse på kurset at deltageren er funnet skikket og anbefalt av avdelingen.

### Praktisk gjennomføring

Undervisningen foregår som teoretisk og praktisk instruksjon og er totalt på 8 timer; 2 timer teori, 3 timer praksis for pistol og 3 timers praksis for gevær.

Teoridelen kan delvis bli gjennomført som egenstudier med besvarelse av minst 15 studieoppgaver fra Skytereglementet og konkurransereglementet for NROFs mesterskapsprogram. Studieoppgavene gjennomgås av instruktør på kursdagen.

Teoridelen er felles for både pistol og gevær.

Praksisdelen foregår på skytebane

Deltagere: 4 – 6

Instruktører: 1 hovedinstruktør, 1 hjelpeinstruktør ved behov

Rombehov: 1 rom med bord og stoler

Øvingsareal: Baner godkjent for bruk av pistol og rifle, eventuelt feltbaner.

Gjennomføring og innhold av kurset kan justeres etter lokale behov.

De forskjellige øvelser kan forseres eller tillempes i antall repetisjoner/patroner ut fra elevenes kvalifikasjoner.

**NB! Emner innen ETIKK og SIKKERHET skal gjennomføres av instruktør.**

## Innlæring – treningsmetodikk

Det er elevens ansvar å søke maksimalt utbytte av læringen. Det er ikke nødvendigvis kvantiteten og treningsmengden som er den viktigste faktor. Derimot er kvalitet av avgjørende viktighet for et godt resultat. Maksimalt utbytte oppnås ved mental tilstedeværelse og disiplin.

### DELMÅL

Etter gjennomgått kurs skal elevene kunne:

- vise at man har god kjennskap til sikkerhetsregler
- vise at man har god kjennskap til regler for skyteaktivitet i NROF
- vise at man har god kjennskap til ordensreglene
- vise at man har god kjennskap til regler om våpen, utstyr og ammunisjon
- vise at man har god kjennskap til regler og ordrer på standplass
- vise at man har kjennskap til NROF – MESTERSKAPSPROGRAM
- vise at man har god kjennskap til opptreden ved funksjonsfeil og regler for feil- og omskyting
- vise at man har god kjennskap til stedlige skytebaneregler og instruksjoner
- forstå viktigheten av gode holdninger, sunne verdier og å fremstå som et godt forbilde

## 2. FORBEREDELSE

### RAMMEFAKTORER

#### Materiell/utstyr:

Vår største ressursmangel er tid og det er viktig at tiden på skytebanen utnyttes effektivt. Sørg for at materiell og utstyr er på plass.

- Sanitetsutstyr.
- Sikkerhetsflagg
- Sikkerhetszone – Våpenhåndtering
- Oversikt over tilstedeværende, herunder godkjenningnivå og skiveinndeling
- Ammunisjon.
- Siktejusteringsverktøy.
- Skiver i rett størrelse og nok av dem.
- Skivestativer/lekter
- Lapper (som fortsatt kleber).
- Stiftepistol med stifter, min. 10 mm lange – helst 12 eller 14.
- Strips (til og rep. materiell på banen; skivestativer etc.)
- Pusseutstyr.
- Stoppeklokke.
- Merkebånd/minetape.
- Reservedeler til våpen og evt. reserve- /utlåns våpen.
- Kaffe / vann / saft.

#### Personlig materiell og utstyr

- Våpen
- Magasiner/magasintaske/stridsvest/bandolær
- Ammunisjon
- Hørselsvern
- Brillen
- Albue-/knebeskyttere

- Mat og drikke
- Skrivesaker

### Ammunisjon

Antallet patroner er veiledende og beskriver det antallet som man kan ha behov for per person. Vurder elevene. Noen kommer raskere til målet.

#### Gevær

| Øvelse        | Patroner gjennomføringer x | Antall magasiner | Anbefalt antall patroner |
|---------------|----------------------------|------------------|--------------------------|
| 0             | 5 x 3                      | 1                | 15                       |
| 1             | 10 x 3                     | 2                | 30                       |
| 2             | 10 x 3                     | 2                | 30                       |
| 3             | 10 x 3                     | 1                | 30                       |
| 4             | 5 x 3                      | 1                | 15                       |
| 5             | 10 x 3                     | 2                | 30                       |
| <b>TOTALT</b> |                            |                  | <b>150</b>               |

#### Pistol

| Øvelse        | Patroner gjennomføringer x | Antall magasiner | Anbefalt antall patroner |
|---------------|----------------------------|------------------|--------------------------|
| 0             | 6 x 3                      | 1                | 18                       |
| 1             | 12 x 3                     | 2                | 36                       |
| 2             | 12 x 3                     | 2                | 36                       |
| 3             | 6 x 3                      | 1                | 18                       |
| 4             | 12 x 3                     | 2                | 36                       |
| <b>TOTALT</b> |                            |                  | <b>144</b>               |

### Skivemateriell

Det er behov for følgende per skytter; 1/1 fig event ½ fig for pistol, 1/1 fig på 100m og 10 delt skive på 200 / 300m for gevær.

### Tidsforbruk

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Time 1 teori</b>       |   |
| 10 min                    | Innledning, presentasjon, mål og hensikt  |
| 30 min                    | Sikkerhet                                 |
| 10 min                    | Stedlige skytebaneregler og instruksjoner |
| <b>Time 2 teori</b>       |   |
| 20 min                    | Skytereglement                            |
| 20 min                    | Skyteteknikk                              |
| 20 min                    | Etikk                                     |
| <b>Time 3 - 5 praksis</b> |   |
| 180 min                   | Skyting gevær                             |
| <b>Time 6 - 8 praksis</b> |   |
| 180 min                   | Skyting pistol                            |

### INSTRUKTØRENS FORBEREDELSE

Når deltakere møter opp på standplass, bør skiver være oppsatt og alt "klappet og klart" til å sette i gang.

Det er instruktørens ansvar at opplæringen skal være:

- Sikkerhetsmessig ansvarlig og gardere mot alle typer skader, spesielt øyne og ører.
- Målrettet mot det fastsatte ferdighetsmål
- Effektiv ved høyest mulig kvalitet på kortest mulig tid.

Ved innlæring av nye teknikker bør instruktøren benytte en fast prosedyre:

- Verbal instruksjon i utførelse, med begrunnelse for valg.
- Demonstrasjon – der dette kan forsterke/understøtte teorien.
- Praktisk gjennomføring

På standplass skal en bruke de fastlagte kommandoer. Det viktig å holde intensiteten oppe, ingen skal få lov å stå ”å gjemme seg” i rekken. Ingen er anonyme og alle prestasjoner blir konstant vektet. Stemningen skal være intens, men lett. Det skal være lov å gjøre feil så lenge eleven holder fokus og jobber iht. den instruksjonen han/hun mottar.

### **INSTRUKTØRROLLEN**

- Vær til stede og synlig på standplass.
- Ta styringen på kurset. Vær høflig og hensynsfull, men bestemt.
- Bruk demonstrasjoner som inspirasjon og for å skape troverdighet.
- Vær konstruktiv i tilbakemeldingene til kurselevne.
- Gi eleven en klar og tydelig melding om hva du ønsker han/hun skal gjøre. Fokuser aldri på det negative. Etter feilretting, la eleven repetere øvelsen igjen.
- Leverer eleven en god prestasjon, så si ifra. Gi ros!

### **KURSINSTRUKTØRENS KONTROLL**

Kursinstruktøren skal etter at hver deltaker har gjennomført noen øvelser gi ordre om ”Tøm våpen – kontrollere – spenn ned”. Kursinstruktøren skal kontrollere dette visuelt, og forsikrer seg fysisk om at våpenet er tømt. Eventuelt kan dette gjennomføres med makkerkontroll. Deretter kan ny kurselev slippe til for å gjennomføre.

Kursinstruktøren er ansvarlig for at samtlige øvelser er forsvarlig lagt opp, med tanke på baneinstruks, tilskuere og utøvere. Vedkommende skal ha kontroll på alle sikkerhetssoner og ha overoppsynet med sikkerheten under arrangementet.

### **GJENNOMFØRING**

Kursinstruktørene må gjenta øvelsene til den enkelte kurselev viser tilfredsstillende egenferdighet og sikkerhetsnivå. Det er et moment å holde trykket oppe i gjennomføringene.

Det foreslås følgende gjennomføring av kurset:

- Kursinstruktørene lager studieoppgaver fra den teoretiske delen av kurset. Her må det være minst 15 oppgaver som elevene skal arbeide med under egenstudiet studieoppgavene skal sendes/leveres instruktør før kursdagen starter
- Send ut de elektroniske utgavene av Selvstendig Skytter-heftet og NROFs skytereglement sammen med studieoppgaver til elevene for egenstudie, minst 14 dager før kursstart. Send i tillegg ut link til disse heftene på NROFs hjemmesider.
- Kursdagen starter med innledning om kurset, ”bli kjent” og om elevene har noen spørsmål.
- Instruktør foretar en standpunktfastsettelse av elevenes teoretiske kunnskaper
- Instruktør gjennomgår etikk og sikkerhet
- Kurset avsluttes med evaluering og godkjenning.
- Kursleder registrerer godkjenningen for den enkelte inn i databasen

### 3. Kurset

#### TEORI – 1. TIME

#### Innledning, presentasjon, mål og hensikt

10 min

Kort presentasjonsrunde av deltakerne og kursledelse. Deretter gjennomgås målene for kurset.

Til tross for at det taktiske konsept for bruk av håndvåpen i Forsvaret stadig er i utvikling, er det viktig å ivareta de grunnleggende ferdigheter. For å møte behovet for at reservister innehar og vedlikeholder de grunnleggende ferdigheter med hensyn til ytterligere opplæring og trening er det viktig å ha trygge og grunnleggende ferdigheter.

Det stilles store krav til sikkerhet. For å kunne utvikle seg som skytter må grunnferdighetene sitte og skytterne må gis kjennskap til våpenbehandling, regler og bestemmelser. Derfor skal kurs for STANDPLASSLEDERKURSET i NROF ha den hensikt å fremskaffe dyktige ledere som evner å lære bort og som kan lede gjennomføringen av skytingene for de andre.

Kurset baserer seg på kjente sikkerhetsregler, normale baneinstrukser og sikker våpenbehandling.

Teknikker utvikles og forbedres kontinuerlig. Kursheftet definerer og beskriver ulike teknikker, som et utgangspunkt. Skytterne må selv forbedre kvaliteten ved hjelp av egentreningen.

#### Sikkerhet

20 min

Skytinger som gjennomføres på dette nivået SKAL gjennomgående ha SIKKERHET som prioritet.

Sikkerhet er et spørsmål om mental tilstedeværelse og overvåkenhet. Spesielt viktig er dette for den som skal ta ansvar og lede en gruppe med skyttere.

Kravet til en standplassleder er meget høyt, da vedkommende må bidra til å holde et blikk på

- Skytterne, slik at de ikke opptre i strid med sikkerhetsregler
- Omgivelsene, slik at ikke noe kommer inn i sektoren for skytingen. Skytterne er ofte konentrerte om målet og egne arbeidsoppgaver og klarer ikke å få med seg dersom noe uventet skulle komme inn i skytesektoren.
- Publikum/annet personell på standplass som kan forstyrre skytterne.

#### Kontrollpunkter

Skytterne skal være godt kjent med sikkerhetsreglene for føring av våpen, men en standplassleder skal følge med å påpeke dersom skyttere bryter eller er i ferd med å bryte disse reglene.

- Våpen tas frem kun på ordre fra standplassleder. Ordren kan være: "**Gjør klar**". Skytter viser sitt våpen og eventuelle magasiner.
- Pipens retning
- Sikker retning mot skivene.
- Avtrekkerfingerens plassering - utenpå avtrekkerbøyle. Finger skal ikke inn på avtrekker før en ønsker at skudd skal avfyres. Finger plasseres med ytterste ledd på avtrekker.
- Betjening av omstiller - betjenes normalt av tommelfinger



#### Våpenhåndtering:

Dette skal kun skje på skyteleders kommando i forbindelse med en skyteøvelse.



For pistol gjelder følgende:

**Våpen skal være i hylster til enhver tid eller etter ordre plasseres på tilvist sted.** Pistol på benk skal være oppspent med åpning opp uten magasin, eller på annen ordre fra standplassleder.

Unntak er under egne forberedelser ifm en skyteøvelse der standplassleder gir skytterne tid til å prøve øvelsen/stillingen (trekking av våpen, sikteøvelser, tørravtrekk, magasinbytte, etc).

#### Håndteringstrygghet:

- God kjennskap til eget våpen
- Kunne sette magasin i og ta ut
- Kunne lade og tømme våpen på en sikker måte
- Kunne fylle og tømme magasiner
- Kunne håndtere sikring på og av
- Kunne drillen «Tøm våpen – kontroller– spenn ned»

Hurtighet skal ikke gå på bekostning av sikkerhet.

### Stedlige skytebaneregler og instruksjoner

#### 10 min

Gjennomgå aktuelle stedlige skytebaneregler og instruksjoner.

Enhver som skal gjennomføre en skyting plikter å sette seg inn i baneinstruksen og overholde denne.

### Standplassledelse

#### 20 min

#### Generelt

På hver standplass skal det være en ansvarlig standplassleder.

Skytingen skal foregå fra standplass hvor forholdene gir likhet for alle skyttere. Målene skal være like synlige for alle. På standplassen skal skytteren ta plass på tilvist sted. Skiver og figurer er alltid nummerert fra venstre. Linkskyttene bør normalt plasseres på høyre fløy.

#### Sanitet

Sanitetsutsyr skal være på plass. En sanitetsfaglig ansvarlig skal være utpekt. Nødplakat hentet ut fra norgeskart.no kan med fordel være klar før aktiviteten starter.

#### Kommando

Skyttere har anledning til å fylle magasiner før man går på standplass. Lading av våpenet skal først foregå på standplassleders kommando.

Det skal brukes samme kommandoprosedyre både på gevær og pistol:

- Standplassleder roper opp skytterne og tildeler skiver før første øvelse på vedkommende standplass.
- Standplassleder orienterer om den enkelte øvelse i forkant av denne.
- Deretter gis det 1 minutt til klargjøring/lading av våpenet.
- Standplassleder skal påse at skytterne har inntatt korrekt stilling før kommandering starter.
- Standplassleder kommanderer så: **"Er skytterne klare?"**
- Hvis noen svarer nei, ventes 15 sekunder; deretter spørres på nytt "Er skytterne klare?"
- Eventuelle "nei" tas denne gang ikke hensyn til.
- Etter 5 sekunder kommanderes **"KLAR"**
- Etter ytterligere 5 sekunder kommanderes **"ILD"**

Standplassleder roper **"STANS"** over de 2 siste sekunder av skytetiden.

## Visitasjon og bæring

Før skytteren forlater standplass skal våpenet visiteres av standplassleder eller en standplasskontrollør. På siste holdet i feltskyting og ved avsluttet baneskyting skal samtlige magasiner visiteres. Skytteren klargjør våpen og alle magasin slik at det er lett å kontrollere.

Spesielle situasjoner

Skytereglementets kapittel 15 inneholder flere viktige punkter å være kjent med. Dette er blant annet ulike typer feilskytinger, omskytinger og diskvalifisering.

## TEORI – 2.TIME

### NROFs Skytereglement

20 min

#### Konsept for skyting

- Skytterstatus
- Lederstatus
- Kompetansenivåer

#### Gjennomføring av skyteaktiviteter

- Ansvar
- Medlemskort
- Erverv av våpen
- Forsvarets våpen

#### Ordensreglement for all skyting i NROF

- Brudd på reglene
- Opptreden

#### Konkurranser

- NROF Skytestevner og programmer
- Stevnejury

#### Våpenteknisk utstyr og ammunisjon

- Generelt
- Magasinholdere
- Hylsefangere
- Måling av avtrekksvekt
- Ammunisjon
- Definisjoner av flammedemper og munningsbrems/ rekylbrems/ kompensator

#### Våpen

- Løse vekter
- Løpsmonterte innretninger
- Pistol
- Godkjente våpen
- Gevær
- Godkjente våpen

### Skyteteknikk

20 min

Som beskrevet i SIKKERHETSKURSET så er det grunnleggende i all skyting følgende:

- Holde våpenet i ro
- Sikte riktig
- Riktig avtrekk
- Rekylopptak

Disse tingene utføres samtidig og må sees under ett. Ingen er i stand til å holde våpenet absolutt rolig, aller minst ved skyting fra stillinger uten støtte. En må innta den beste stilling som tillates. Ett godt resultat er avhengig av et samspill mellom disse faktorer.

Skyttere kan utvikle sitt avtrekk dit hen at det ikke krever noen bevisst anstrengelse. Han vil være klar over avtrekket, men han vil ikke bevisst dirigere det.

En skytter uten tilstrekkelig øvelse må bevisst dirigere sin avtrekksfinger til å øke presset på avtrekkeren når siktebildet blir riktig, eller stoppe det når det glir ut. En skytter som har skaffet seg nødvendig øvelse, vil ha installert den direkte linje mellom øye og avtrekksfinger. Øyet som ser det riktige siktebildet, vil automatisk bevirke at avtrekksfinger øker trykket uten bevisst tankevirksomhet fra skytterens side. Uten vilje til stadig tørrtrening i avgivelse av skuddet kan man ikke bli en virkelig god skytter.

### **Puste- og sikte/avtrekkprosessen**

Pustesyklusen varer 4 – 5 sek. Å puste inn og ut tar bare ca. 2 sek. Mellomrommet er mao på ca. 2-3 sek. Denne pausen kan forlenges til 12 – 15 sek uten anstrengelse eller ubehag. Det er da i denne forlengede pause at skytteren må avgi skuddet. Grunnen er at i pausen er pustemusklene avslappet og skytteren unngår spenning av mellomgulvet.

### **Pulsslag**

Pulsslagene kan spille skytteren alvorlige puss. Hvis pulsens rytme overføres til våpenet, kan man ikke regne med gode skudd. Pulsslagene gjør seg særlig bemerket ved liggende og knestående skyting, mer sjeldent ved stående.

Man regner med fem overføringspunkter:

- Venstre overarm (motsatt for links skyttere)
- Venstre hånd (motsatt for links skyttere)
- Høyre hånd (motsatt for links skyttere)
- Mageregionen
- Venstre brystside (motsatt for links skyttere)

### **Rekylopptak**

Uansett hvilken skytestilling som nyttes er rekylopptaket en viktig faktor for å få et godt resultat. Et dårlig rekylopptak vil "slå" våpenet ut av stilling og vil øke rekylens virkninger på arm og skulder. Ved geværskyting er det skulderen som skal ta opp rekylen og ikke hånden.

Kolben må presses hard inn i skulderen slik at det er god kontakt. Riktig plassering reduserer også rekylens virkning.

### **Helling (kanting) av våpenet**

Helling av våpenet innvirker ikke på kulebanens form, men den gir kulen en forandret utgangsretning (i forhold til siktelinjen) og derved et annet treffpunkt. Kulebanen er krum, følgelig må kulens utgangsretning være mot et punkt over målet for at kulen skal treffe målet. Når vi stiller siktet under innskyting, er det altså utgangsretningen som må justeres – siktelinjen er den samme uansett hva siktet er stilt på.

En helling på 1 mm tilsvarer 5 cm på 300 m. En helling på 3 mm kan meget lett forekomme om en ikke er påpasselig. Dette betyr at liten grad av helling av våpenet har liten betydning på korte avstander, men har vesentlig betydning på lengre avstander.

Ved all skyting må skytteren være meget nøyaktig med å holde våpenet på samme måte som under innskyting. Det er viktig å gjøre dette ved alle hold, men særdeles viktig ved lange hold. Enkelte avanserte skyttere heller våpenet konsekvent i en bestemt hellingsgrad. Dette kan la seg gjøre når

det skytes på en bestemt avstand. Ved feltskyting er denne siktemåten forkastelig fordi det ved høydestilling på siktet forårsakes sidefeil. Årsaken ligger i at skruingen ikke foregår i det loddrette plan. Hold derfor våpenet rett, og gjør det til en vane.

Annerledes er det ved pistolskyting ved bruk av kun en hånd hvor våpenet vinkles 15 grader for å sikre god rekylkontroll

### **Vindens innflytelse**

Ved skyting på lengre hold må skytteren ta hensyn til vinden for å treffe. Vinden virker ikke bare på kulen, men også skytteren. Jo mer det blåser, jo vanskeligere er det å holde våpenet stille, særlig i stillinger uten støtte. En god stø stilling med anlegg er derfor avgjørende.

Vind rett inn fra høyre eller venstre har størst virkning. Avdriften er diagonal som følge av prosjektilets rotasjon. Vind fra venstre presser prosjektilet ned mot høyre, og vind fra høyre presser prosjektilet opp mot venstre. For å motvirke vindens påvirkning på prosjektilet så må en "holde mot" vinden, eller stille siktene. Avstand, vindstyrke, kulens vekt og hastighet bestemmer hvor mye.

Det beste er å trene under forskjellige forhold for å finne ut hvor mye en må "holde mot".

### **Pipens svingninger**

Dersom en forandrer ladning eller kulevekt så forandres svingningene og dermed avvikningsvinkel, og treffpunktet blir annerledes.

Løse eller for hardt tiltrukne skruer, eller direkte hardt anlegg for pipen, bevirker det samme. Er pipe og forskjeftet fast forbundet, får man samme virkning også når geværet gis anlegg på skjefte.

Sterk oppvarming av løpet, ved for eksempel hurtigskyting, vil også forandre avvikningsvinkel. Det vil også kunne gi varmebølger (mirage) som forstyrrer siktingen, og/eller røyk fra olje som fordamper. Sterk oppvarming vil også være en god grunn til for å bruke hansker. På flere våpen er rem festet til forskjeftet som er i direkte kontakt med pipen. Dersom rem brukes for å forbedre støtten så MÅ den tas av forskjeftet.

### **Spredningslære**

Det man kaller presisjon, er den grad av treffsikkerhet man kan oppnå. Hvis man med samme siktepunkt skyter et stort antall skudd mot en skive, vet man at skuddene ikke treffer på samme sted, men at treffene sprer seg over en større eller mindre flate. Denne spredningen har tre årsaker:

- Skytterens egenspredning
- Våpenets egenspredning
- De atmosfæriske forhold

Skytterens egenspredning kommer av de feil han gjør fra skudd til skudd under sikting og avtrekk. Våpenets egenspredning avhenger av våpenets kvalitet, dimensjon, kaliber, mekanismetype, skjefte og ammunisjonens kvalitet. De atmosfæriske forhold som har innvirkning er temperatur, lufttrykk og fuktighet, vind, regn og lys.

### **Valg av siktepunkt.**

En sikter normalt der en ønsker å treffe, men av og til må en av forskjellige årsaker velge et annet siktepunkt. Slike årsaker kan være: avstand, vekslende belysning, vind, høydeforskjell, mål i bevegelse m.v.

## **Etikk**

### **20 min**

Diskusjonen ledes av kursleder.

## **PRAKSIS**

Gjennomføring og innhold av praksisdelen kan justeres etter lokale behov. Men kravet er at elevene skal ha forsøkt å lede gjennomføringen av NROFS mesterskapsprogram, for begge våpentyper.

### **3. – 5. TIME RIFLE**

#### **Forberedelser på standplass**

**10 min**

Hva må en standplassleder ha på plass før skytingen starter? Se kapittel 2 om RAMMEFAKTORER.

#### **Rifleskyting**

Elevene bytter på å lede de andre kursdeltakerne i skyting. Det er NROFs mesterskapsprogram som skal legges til grunn.

Samtlige elever skal få prøve seg på å lede alle øvelser fra 0 – 3 på rifle. Øvelse 4 og 5 kan gjennomføres dersom man har tid og de stedlige fasiliteter ligger til rette for det.

#### **Opprydding**

**10 min**

### **3. – 5. TIME PISTOL**

#### **Forberedelser på standplass**

**10 min**

Hva må en standplassleder ha på plass før skytingen starter? Se kapittel 2 om RAMMEFAKTORER.

#### **Pistolskyting**

Elevene bytter på å lede de andre kursdeltakerne i skyting. Det er NROFs mesterskapsprogram som skal legges til grunn.

Samtlige elever skal få prøve seg på å lede alle øvelser fra 0 – 4 på pistol.

#### **Opprydding**

**10 min**

## MESTERSKAPSPROGRAM

### 9.1 Geværøvelsene

| Øvelse/<br>Beskrivelse | Antall skudd<br>per magasin  | Skytestilling           | Tid                                | Avstand/<br>Skive           | Anvisning                 |
|------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 0<br>Prøve             | 5sk/ 1 mag                   | Fri                     | 3 min                              | 200 m/<br>1 m, 10-delt      | Fortløpende,<br>enkeltvis |
| 1<br>Presisjon         | 5sk/ 1 mag +<br>5sk/ 1 mag   | Knestående,<br>Liggende | 90 sek<br>90 sek                   | 200 m/<br>1 m, 10-delt      | Etter begge<br>serier     |
| 2<br>Hurtig            | 5sk/ 1 mag +<br>5sk/ 1 mag   | Knestående,<br>Liggende | 20 sek (25 sek)<br>15 sek (20 sek) | 200 m/<br>1 m, 10-delt      | Ingen<br>anvisning        |
| 3<br>Fremssprang       | 10sk/ 1 mag<br>(10sk/ 2 mag) | Liggende                | 1 min (75 sek)                     | 200 m/<br>1 m, 10-delt      | Ingen<br>anvisning        |
| 4<br>Presisjon         | 5sk/ 1 mag                   | Stående                 | 90 sek                             | 100 m/<br>Helfigur, 10-delt | Etter serien              |
| 5<br>Hurtig            | 10sk/ 2 mag*                 | Knestående              | 25 sek (35 sek)                    | 100 m/<br>Helfigur, 10-delt | Etter serien              |

Alle beskrivelser i parentes gjelder for våpen i geværklasse 3.

\* Fri fordeling av ammunisjonen, men minimum 2 skudd i hvert magasin.

Skyting angitt på 200 meter kan gjennomføres på 300 meter, da med 1,5 meters skive.

### 9.2 Pistoløvelsene

| Øvelse/<br>Beskrivelse        | Antall skudd<br>per magasin | Skytestilling                                    | Tid              | Avstand/<br>Skive         | Anvisning             |
|-------------------------------|-----------------------------|--|------------------|---------------------------|-----------------------|
| 0<br>Prøve                    | 6sk/ 1 mag                  | Fri  | 2 min            | 25 m/<br>helfigur 10-delt | Etter serien          |
| 1<br>Presisjon                | 6sk/ 1 mag +<br>6sk/ 1 mag  | Stå, beste hånd<br>Stående fri                   | 60 sek<br>60 sek | 25 m/<br>helfigur 10-delt | Etter begge<br>serier |
| 2<br>Hurtig                   | 6sk/ 1 mag +<br>6sk/ 1 mag  | Stående fri,<br>knestående fri                   | 25 sek           | 25 m/<br>helfigur 10-delt | Etter serien          |
| 3<br>Fremssprang              | 6sk/ 1 mag                  | Stående fri                                      | 15 sek           | 15 m/<br>helfigur 10-delt | Etter serien          |
| 4<br>Enhånds<br>hurtigskyting | 6sk/ 1 mag +<br>6sk/ 1 mag  | Stående beste<br>hånd, stående<br>dårligste hånd | 25 sek           | 15 m/<br>helfigur 10-delt | Etter serien          |

## 4. Vedlegg

### GRUNNLEGGENDE SKYTETILLINGER

Dette er retningslinjer for grunnleggende skyttestillinger for konkurranser på Nivå 1 og 2.

#### Fellesbestemmelser for alle stillinger.

Skytteren skal innta sin stilling på standplassen på en slik måte at naboskyttere ikke blir forstyrret på noen måte. For linksskyttere gjelder tilsvarende, men da beskrevet som venstre for høyre og høyre for venstre. I tilfelle det er utlagt matte på standplassen, er det ikke tillatt å folde eller brette denne.

#### Stillinger for rifle

##### Generelt

- Bruk av reglementert skyterem er tillatt i alle stillinger.
- Det er forbudt å plassere kolben under jakkeslaget.
- Generelt kan en høyere skyttestilling benyttes. Det vil si at skytteren kan erstatte liggende med knestående eller stående stilling, eller knestående med stående.

##### Liggende

- Geværet skal bare støttes av skytterens armer, hender, skulder (skuldergropen), kinn og skyterem.
- Venstre arm og hånd skal være synlig hevet over underlaget fra et punkt 5 cm foran albuespissen.
- Høyre hånd og erme skal være synlig hevet over underlaget fra et punkt 10 cm foran albuespissen.
- Ferdigstilling: Kolben i bakken, fullt grep om kolbehals/pistolgrep, våpenet ladd og sikret. Eventuelt med avtrekksfinger langs avtrekkerbøyle/underbeslag/glidekasse.

For venstrehendte skyttere (links) gjelder samme regler, men hvor beskrivelse av høyre og venstre byttes om.

##### Knestående/Sittende

- Skytteren kan bare berøre underlaget med høyre fot, legg og kne, samt med undersiden av venstre fot.
- Skytteren skal sitte på høyre fot. Foten kan plasseres i hvilken som helst stilling, men baken skal ikke berøre underlaget.
- Kroppen og bena skal være på standplassen.
- Geværet skal bare støttes av skytterens armer, hender, skulder (skuldergropen), kinn og skyterem.
- Venstre arm skal hvile på venstre kne. Albuespissen skal ikke være mer enn 10 cm foran eller bak kneskålen.
- Høyre hånd skal ikke berøre remmen, venstre arm, venstre lår eller kne.
- Ferdigstilling:
  - Kolben skal være under armhulehøyde
  - Fullt grep om kolbehals/pistolgrep, våpenet ladd og sikret.
  - Eventuelt med avtrekksfinger langs avtrekkerbøyle/underbeslag/glidekasse.

For venstrehendte skyttere (links) gjelder samme regler, men hvor beskrivelse av høyre og venstre byttes om. Skyttere som av en eller annen grunn ikke kan innta knestående skyttestilling, kan skyte sittende med baken direkte mot underlaget. Det må da forevises legeattest. Denne skal stevnedagen ikke være eldre enn 1 år. Unntak er attest for skade av varig art når dette klart fremgår av attestens ordlyd.

##### Stående

- Skytteren kan bare berøre underlaget med undersiden av føttene.
- Det er valgfritt om en vil nytte "lang arm", dvs. venstre arm fri fra kroppen, eller "kort arm", dvs. venstre overarm og albue støttet mot brystet og hoften.
- Ferdigstilling – høy og lav:

- Høy: Kolben skal være under armhulehøyde, munning pekende oppover, fullt grep om kolbehals/pistolgrep, våpenet ladd og sikret.
- Lav: Kolben i høyre skulder eller mot bryst, munning pekende nedover, fullt grep om kolbehals/pistolgrep, våpenet ladd og sikret.
- Ferdigstilling:
  - Kolben til skulder, pekende 45° nedover, alternativt kolbe på hofte, rifla vannrett eller kolbe på hofta pekende 45° oppover.
  - Fullt grep om kolbehals/pistolgrep, våpenet ladd og sikret.
  - Eventuelt med avtrekksfinger langs avtrekkerbøyle/underbeslag/glidekasse.

## Stillinger for pistol/revolver

### Generelt

For øvelser hvor kun én hånd er tillatt (beste eller dårligste hånd) er det ikke tillatt å berøre våpenet med den andre hånden under skyting for andre formål enn magasinbytte/omlading og retting av funksjonsfeil. Eksempelvis tillates ikke at hanen på revolver spennes med den andre hånden under enhåndsskyting (gjelder ikke første skudd ved spenning før KLAR).

### Liggende

- Våpenet skal bare støttes av skytterens hender.
- Ingen del av våpenet får berøre underlaget.
- Ferdigstilling: Som anleggsstilling, våpen ladd og sikret (der sikring finnes). Pekefinger tydelig ut av avtrekkerbøylen.

### Knestående

- Våpenet skal bare støttes av skytterens hender.
- Skytteren kan bare berøre underlaget med knær, legger og føtter.
- Ingen del av kroppen kan støttes mot standplassbord eller andre strukturer.
- Minst ett kne i bakken. Baken skal ikke berøre underlaget.
- Ferdigstilling:
  - Våpen pekende nedover minst 45 grader under horisontalplanet, pekefinger tydelig ut av avtrekkerbøylen, våpen ladd og sikret, eller
  - Våpen trukket inn til kroppen i brysthøyde, pekefinger tydelig ut av avtrekkerbøylen, våpen ladd og sikret.

Skyttere som av en eller annen grunn ikke kan innta knestående skytestilling, kan skyte sittende med baken direkte mot underlaget. Det må da forevises legeattest. Denne skal stevnedagen ikke være eldre enn 1 år. Unntak er attest for skade av varig art når dette klart fremgår av attestens ordlyd.

### Stående

- Våpenet skal bare støttes av skytterens hender.
- Skytteren kan bare berøre underlaget med undersiden av føttene.
- Ingen del av kroppen kan støttes mot standplassbord eller andre strukturer.
- Ferdigstilling:
  - Våpen pekende nedover minst 45 grader under horisontalplanet, pekefinger tydelig ut av avtrekkerbøylen, våpen ladd og sikret, eller
  - Våpen trukket inn til kroppen i brysthøyde, pekefinger tydelig ut av avtrekkerbøylen, våpen ladd og sikret.



## Stødig grep



Hånden skal gripe om forskjeftet på et naturlig sted i forhold til armens lengde.

Geværet skal ligge i hånden på håndrotens ben, noe over på tommel-fingerballen og tommelfingergrepet.

### KONTROLLER:

- Venstre arm og hånd.
- Kolbens plass i skulder.
- Høyre arm og hånd.
- Hodet.
- Avslapping.
- Pusting.

### Liggende ferdigstilling/hvilestilling



Ligger som i anleggstilling. Geværet holdes med pistolgrepet og magasinet støttet mot bakken, munningen klar av bakken, øynene rettet mot målet, avtrekksfinger utenpå avtrekkerbøyle.

Ved pauser kan hvilestilling benyttes, geværet vendes til venstre, trekker det noe tilbake og lar skjeftet hvile mot venstre underarm.

### Liggende anleggsstilling



Kroppen skal ligge godt på skrå av skyteretningen og at kroppen er plassert slik at sikte-/treffpunktet faller naturlig når en slapper av.

Dersom fremsprang forventes skal høyre fot trekkes mer oppover mot kroppen.

Kroppen skal ligge med tyngden på venstre hoftekam og nedre ribben.

## Knestående ferdigstilling



### Utgangspunkt for knestående skytestilling:

For å komme inn i en god knestående stilling, stiller skytteren seg med front 45 grader til høyre for skyteretningen. Avstanden mellom føttene bør være ca. lik skulderbredde. Når skytter står slik merker han seg stedet for høyre tåspiss, fører så høyre fot rett bakover og plasserer høyre kne der hvor høyre tåspiss var. Skytteren setter seg så ned ved å plassere høyre skinke på høyre skohæl.

### Ferdigstilling:

I ferdigstilling sitter man som i anleggstilling. Geværet holdes med pistolgrepet med kolben støttet mellom høyre side og høyre albu/underarm, øynene rettet mot målet, avtrekksfinger utenpå avtrekkerbøyle.

## Knestående anleggsstilling



Det er viktig at kroppen er plassert slik at sikte-/treffpunktet faller naturlig når en slapper av, og at tyngdepunktet er slik plassert at en ikke kommer i ubalanse ved avfiring.

Kroppens tyngde skal mest mulig bæres av høyre fot. Føttene kan plasseres på flere måter.

For justering opp og ned kan albuen som hviler på kneet flyttes fremover eller bakover.

Sideveis justering gjøres ved å flytte venstre fot og høyre kne.

## Stående ferdigstilling



For å komme inn i en god stående stilling så står skytteren med litt mer enn 45 grader til høyre i forhold til skyteretningen, minst en fot mellom føttene, tyngden likt fordelt på begge ben, overkroppen rett over hoftene.

Geværet holdes med begge hender, våpenet pekende ned og med kolben i skulderhøyde. Finger utenpå avtrekkerbøyle. Blikket festet på målområdet.

Alternativt kan ferdigstilling være med våpenet pekende opp 45 grader (kontroller hva som er tillatt på den aktuelle skytebanen), og da holdes kolbe inntil kroppen med støtte av albue/underarm.

## Stående anleggsstilling



Skytteren står med halvending til høyre (venstre for links) i forhold til skyteretning. Overkroppen skal være noe fremoverlent ved grep om forskjeftet, og noe bakoverlent ved grep om magasin og albu i side/hoftekam.



Ved hurtig avgivelse av skudd kan en med fordel holde rundt forskjeftet, men dersom en har tid for presisjonsskyting så støttes albuen i siden/hoftekam mens en holder magasin i håndflate.

## Visitasjon

Hensikten med visitasjonen er at standplassleder lett skal kunne kontrollere at våpen og magasin er tomt for ammunisjon eller at det ikke ligger fremmedlegemer i magasin eller kammer.

Når det blir gitt ordre *"Gjør klar for visitasjon"* skal skytter sikre våpen, ta magasinet ut, ta ladearmen i bakre stilling slik at kammer blir lett synbart. Skytter kontrollerer magasin og kammer og gjør klar for visitasjon.



Visitasjon fra knestående font mot skiver.



Visitasjon fra stående, front mot kontrollør.



Visitasjon fra stående, front mot skiver.



## Vurdering

Instruktører og deltagere foretar fortløpende vurdering av læreprosessen.

Instruktør foretar den endelige sluttvurdering.

## Litteratur

Følgende skriftlige materiell/ litteratur legges til grunn for undervisningen:

- NROF Skytereglement
- UD 2-1 Sikkerhetsbestemmelser for Hæren
- UD 5-9 Våpentjeneste Gevær (Grunnleggende skyteutdanning)
- Klingner's Geværskyting, Bernd Klinger, Teknologisk Forlag
- "Konkurranseskyting med AG3 i DFS" utgitt av DFS 2007.