

## Allgemeine Regeln zur Standortbestimmung

<b>Schießtermin</b>	22.03.-28.03.2021 (keine Wiederholungstermine)
<b>Terminbekanntgabe</b>	bis zum 21.03.2021
<b>Ergebnisübermittlung</b>	<u>direkt</u> nach dem Wettkampf (Scheiben oder Ausdruck mit Serien)
<b>Vorbereitung &amp; Aufwärmen</b>	45 Minuten vor Wettkampfstart
<b>Probeschießen</b>	15 Minuten vor Wettkampfstart
<b>Wertungsschießen</b>	Wettkampfstart (Schüsse & Zeiten siehe unten)
<b>Wertungsschüsse und Wettkampfzeiten</b>	
<i>Schüler</i> (Jahrgang 2007 und jünger)	20 Schüsse 35min (Zuganlage) / 30min (Elektronik)
<i>Jugend</i> (Jahrgänge 2006 und 2005)	40 Schüsse 60min (Zuganlage) / 50min (Elektronik)
<i>Junioren</i> (Jahrgänge 2004 und älter)	60 Schüsse 90min (Zuganlage) / 75min (Elektronik)

## Protokoll zur Standortbestimmung (22.03.-28.03.21)

### Ablauf

- 30 Minuten *Vorbereitung* inkl. Aufwärmen und Schießausrüstung auf dem Stand auspacken
- 15 Minuten *Probeschießen*
- *Wettkampfschießen* (20/40/60 Schuss nach Jahrgang)

Datum		Name	
<b>Persönliche Ziele</b>			
Anzahl Probeschüsse		benötigte Schießzeit	
Serien		Gesamt	
<b>Vorbereitung</b> (Was hast du in der Vorbereitung gemacht? Wie hast du dich aufgewärmt? etc.)			
<b>Umsetzung der Ziele</b> (Wie lief es? Was lief gut, was lief schlecht? Was nimmst du für das Training mit? etc.)			

### Eigene Bewertung der Technik (Persönliche Einschätzung)

	Technikelement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Anschlag										
2.	Bewegungsablauf										
3.	Atmung										
4.	Zielen										
5.	Abziehen										
6.	Gesamtkoordination										

Bitte ankreuzen!

1 = weniger gut

10 = gut