

Run Archery challenge

Zaterdag 4 september 13:00 – 17:00

Avalon Sports Apeldoorn

Geachte sportieve boogschutters.

Jullie kunnen deel gaan nemen aan de Run Archery Challenge. Deze middag staat in het teken van verschillende spelvormen rondom Run Archery. Het is dus niet een gewone wedstrijddag en het heeft een heel ander spelverloop. We gaan in diverse wedstrijdvormen een aantal aspecten van Run Archery aanspreken op een manier die anders is dan jullie misschien gewend zijn.

Op het programma staan de volgende spellen:

- Run archery FITA:
De beloning als je echt op 18 meter zuiver schiet. Run archery estafette
- Run archery exhaust:
Elke keer een volle sprint en dan nog raakschieten? Wie houdt dat vol?
- Animal hunt:
Het is verzurend voor de spieren en missen is helemaal zuur. Elk dier heeft zijn eigen punten. Blijf je de juiste keuzes maken
- Run archery estafette: Het team onderdeel van de middag. Alle teams geven zich helemaal in een onderlinge strijd.
- Run archery mental game
Schiet je snel, schiet je zuiver en wat doet je tegenstander? Wie te veel bezig is met de ander, gaat zeker niet winnen. In deze afvalrace houden de beste het het langste vol.

Elk spel is een bepaalde trainingsvorm die een onderdeel van Run Archery raakt. Gedurende de middag gaan we het uitleggen en natuurlijk is er aan het eind van de dag een winnaar.

Naast een leuke afwisselende wedstrijd is het ook natuurlijk leuk om elkaar weer na een zomervakantie te ontmoeten. Daarom is er gelegenheid voor een drankje.

De deelname kost 10,- euro en kan contant of via tikkie op de middag zelf bij inschrijving betaald worden. Doordat we willen werken met een team indeling en schutters lekker bezig willen houden, is er een maximaal aantal deelnemers bepaald. We gaan uit van max **30** deelnemers. Voorinschrijving zorgt ervoor dat je in ieder geval mee kan doen aan deze gevarieerde middag.

Hieronder een toelichting per wedstrijdelement.

Met vriendelijke groeten,
Team Run Archery Challenge

Spel: Run archery ESTAFETTE	
Speluitleg/Doel	Als estafette lopen de schutters een korte ronde en schieten stand en geknield op de klapboelen. In de 1 ^e ronde stand schieten, de 2 ^e ronde geknield. Na een ronde start een ander teamlid. De estafette geeft teamspirit maar geeft de schutters veel afleiding. Concentratie is de uitdaging.
Beschrijving	De start is links naast de klapdoelen. De estafette bestaat uit 10 teams van ieder 3 personen. Elke schutter loopt dus 2 x de ronde, eventueel met een strafronde.
Deelnemers	10 teams per spelronde zijn actief. De estafette bestaat uit 3 deelnemers / team
Benodigdheden	2 Pijlen / schutter
Jurering	Wanneer raak? Als er een pijl van de deelnemer in een doelvak zit, ongeacht waar of wanneer het doelvak om valt. Puntenverdeling: Het eerste team wat binnenkomt krijgt 10 punten, 2 ^e 9 punten etc. Alle teamleden ontvangen het behaalde aantal punten. Winnaar: Snelste team.
Veiligheid	De klapdoelen staan tegen de heuvel met de schietlijn op 18 meter. De (straf) ronde verloopt achter de schietlijn en ligt binnen het parcours. Het wisselvak is direct na de start, links op het grote veld. Iedere aanwezige staat dus achter de schietlijn. Toeschouwers staan binnen het parcours. Zie verder de plattegrond grote veld.

Spel: Run archery HUNT	
Doel	Afwisselend bootcamp oefeningen en schieten op 3D dieren. De bootcamp zorgt voor een verzuring van een spiergroep waarmee het schieten lastiger wordt. De schutter bepaald zelf hoeveel risico er genomen gaat worden (afwijkende afstanden, omvang van het doel, punten opbrengst).
Beschrijving	Na een minuut bootcamp oefeningen, 2 pijlen schieten op een 3D dier waarna je weer een minuut bootcamp oefeningen moet uitvoeren. Deze combi wordt 3 keer doorlopen met elke bootcamp een ander type oefening voor een andere spiergroep.
Speluitleg	De bootcamp wordt gehouden in een eigen vak. Daar wordt aangegeven welke 3 bootcamp onderdelen er worden gehouden. Vervolgens start de 1 ^e bootcamp. Na de minuut bootcamp lopen de deelnemers naar de schietlijn voor de 3D dieren. Pakken daarbij 2 pijlen en hun boog. Het is aan de schutter zelf om te bepalen welk dier in welk vak geschoten wordt. De dieren staan in 4 zones verdeeld met oplopende punten. (zie tekening) Het is aan de schutter om een inschatting te maken welk dier geraakt kan worden. De schutter heeft 1 minuut de tijd om vanaf de bootcamp naar de lijn te rennen en de 2 pijlen af te schieten. Vervolgens lopen we samen weer naar het bootcampvak, hiervoor is geen tijdlimiet.
Deelnemers	10 individueel deelnemers per spelronde
Benodigheden	3 x 2 Pijlen 3D doelen volgens opstelling in bijgaande figuur
Jurering	Wanneer raak? Als er een pijl van de deelnemer in een dier zit, ongeacht waar in dat dier (voetstuk telt niet). Bij het halen van de pijlen telt elke deelnemer zijn eigen punten op van de 6 pijlen die zijn geschoten (met behulp van de paaltjes). Max 120 punten te behalen door een speler. Puntenverdeling: Afhankelijk van de locatie van het dier 5 t/m 20 punten Winnaar: Spel is onderdeel van grotere wedstrijd. Hoogste score is vermelding waard bij einde middag.
Veiligheid	De 3D dieren staan links van het veld. Bij dit onderdeel mogen geen mensen zich naast of achter de dieren bevinden. Iedere aanwezige staat dus achter of naast de schietlijn.

Overig:

- Bij het halen, zet gevonden pijlen van anderen die mis zijn rechtop in de grond

Run archery challenge

- Tijdens het halen en tellen van groep A kan groep B vast klaar gaan staan
- Iedereen telt zijn eigen punten op. Dit hoeft niet opgeschreven te worden, maar wordt op een centrale plek doorgegeven.
- Na het schieten een stap terugzetten van de schietlijn.
- Op de schietlijn worden duidelijk 10 kokers klaargezet. Iedereen heeft een vast plek, belangrijk dus dat de dieren meer rechthoekig worden opgesteld dan in een driehoek. De dieren moeten dus over de hele lengte opgesteld worden.



20 punten	Hert	Beer	Score: <input type="text"/>
	Damhert	Beer met vis	
	Poema	Gazelle	
15 punten	Berggeit	Ree	Score: <input type="text"/>
	Panter	Honingdas	
	Baviaan	Wrattenzwijn	
	Uil	Lynx	
10 punten	Wasbeer	Gans	Score: <input type="text"/>
	Uil	Vis	
	Vogel	Vos	
	Stokstaartje		
5 punten			Score: <input type="text"/>

Naam: Totaal score:

Spel: Run archery FITA	
Doel	Zuiver schieten. Een 10 is nu een 10. Hoeveel punten ga je pakken?
Beschrijving	Onder de klapdoelen hangt een blazoen met 3 schijven. Iedere schutter dient staand en geknield te schieten. Er kunnen dus max. 60 punten behaald worden.
Speluitleg	De schutter heeft 6 pijlen te schieten. De schutter schiet 3 keer staand en 3 keer geknield.
Deelnemers	10 deelnemers per spel.
Benodigheden	6 Pijlen 10 pennen en scorekaartjes Registratie van # punten / deelnemer: aan de zijkant van elk doelpak hangt een scorekaartje. Hierop is plaats voor meerdere deelnemers. Je schrijft daarop je naam, startnummer, score beurt 1, score beurt 2 en totale score. De jury haalt aan het einde van het spel alle kaartjes op
Jurering	Wanneer raak Als de pijl de lijn raakt, is de hoogste waarde geldig. Puntenverdeling Alle punten van de raak geschoten pijlen. Per schijf kunnen maximaal de punten van 2 pijlen worden geteld. Zijn er meer dan 2 pijlen opgeschoten dan tellen de punten van de minste punten niet mee. Winnaar Hoogste aantal punten behaald is winnaar van het spel
Veiligheid	Alle deelnemers en toeschouwers bevinden zich achter de 18 meter schietlijn. Na de eerste 3 geschoten pijlen doet de schutter een stap naar achteren.

Spel: Run archery EXHAUST	
Doel	Schieten met een hoge hartslag. Je verzuringsgrens ontdekken. En trainen van een snel herstel.
Beschrijving/ speluitleg	Vanaf de startlijn sprint je naar de schietlijn voor het klapdoel en schiet je staand een pijl. Daarna sprint je terug naar de startlijn en weer terug naar de schietlijn en schiet de tweede pijl geknield. Dat herhaal je 3 keer. In totaal schiet je 6 pijlen. Na de laatste schietbeurt sprint de deelnemer naar en over de finishlijn
Deelnemers	individueel, 10 deelnemers per spelronde
Benodigdheden	6 pijlen en een goede conditie
Jurering	Wanneer raak? Als er een pijl van de deelnemer in een doelvak zit, ongeacht waar of wanneer het doelvak om valt. Puntenverdeling: Alle omgeschoten doelen tellen. Daarnaast wordt de tijd bijgehouden. Voor elke gemiste pijl wordt een strafseconden bij de eindtijd opgeteld. Winnaar: De deelnemer met de meest omgeschoten doelen en de snelste tijd.
Spelverloop	De deelnemers bevinden zich tussen de startlijn en de schietlijn.
Veiligheid	Tussen startlijn en schietlijn staat geen publiek. Publiek staat in aangegeven vakken.

Spel: Run archery MENTAL GAME	
Doel	Hou de concentratie vast en laat je niet verleiden tot sneller schieten. De beste en snelste schutter wint en gaat door voor de volgende ronde.
Beschrijving	Op de 10 klapdoelen staan er op elke baan 3 schijven rechtop. Er staan 2 deelnemers per baan op de schietlijn. Iedere schutter schiet eerst zijn buitenste schijf om, vervolgens de middelste. De schutter die beide schijven om schiet, heeft gewonnen.
Speluitleg	De winnaars blijven staan en worden daarna gekoppeld aan elkaar. Zo ontstaat een afvalrace.
Deelnemers	30 individueel bij 10 klapdoelen.
Benodigheden	Max 9 Pijlen 10 klapdoelen met 3 klapdoelen omhoog / doelvak
Jurering	Wanneer raak: Als de pijl erin zit of het klapdoel om valt. Dat moet dan wel het klapdoel zijn aan de kant waar de schutter staat (links of rechts). Daarna mag pas de middelste geraakt worden. Wie de middelste eerst raakt, zonder al de buitenste omgeschoten te hebben, verliest. Puntenverdeling Hoe verder je komt, hoe meer punten je verdient. Winnaar Degene die tot het einde blijft staan zonder een potje te verliezen