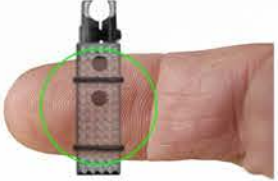


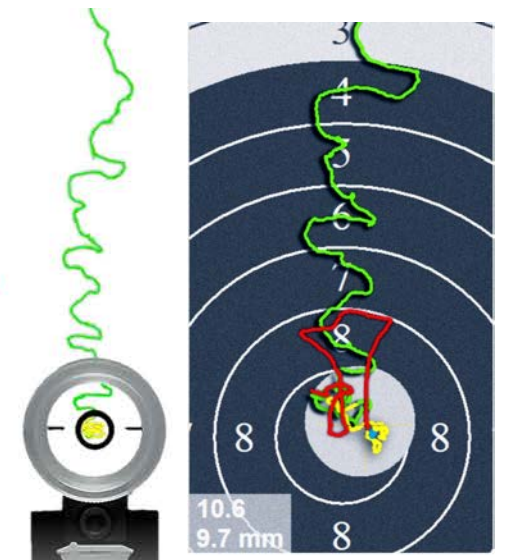
Двигайте голову к диоптру, вы должны быть расслаблены и смотреть прямо в прицел



Keeping your index finger at a right angle to the trigger shoe, squeeze the trigger back in a straight line. Your grip and trigger hoe will have to be adjusted with millimetre accuracy to do this.



Изгиб в правильных местах обеспечит комфортный баланс вашей осанки.
 - Наклоните верх торса назад, от мишени.
 - Двигайте бедро вперед и вверх к вашему левому локтю.
 - Поверните ваши плечи в сторону мишени. Эти движения более четко заметны у малорослых и легких стрелков.
 На тренировке, вам надо регулярно выполнять около 20 выстрелов без стрелковой куртки и сверять свою изготровку перед зеркалом.
 Это укрепляет ваши мускулы и дает вам сведения о своей изготровке. Не допускайте чрезмерного прогиба, что может привести к катастрофическим последствиям на соревнованиях.



Системы контроля прицеливания как SKATT облегчают тренировки. Они предлагают очень эффективные методы определения и исправления ошибок. Идеальное винтовка должна подойти к линии мишени в перпендикулярном движении. Зеленая линия не должна падать ниже десяти. Винтовка должна быть в центре хотя бы на 4 сек. При хорошей устойчивости, желтая линия (последняя секунда) должна быть длиной 12-8 мм. Короткая синяя линия является моментом спуска — очень четкий на образце! Красная линия — отскакивание. Дуга должна падать обратно в цель.

Обязательно выравниваться с мишенью сверху вниз, вычерчивая вертикальную линию к центру.



Отличные результаты могут быть достигнуты только с хорошим ствольм и подходящими пулями. Поэтому вы должны испытать ваши боеприпасы. Только электронная система покажет размер ячи и его распределение. Отстреляйте несколько серий для удостоверения, что разброс постоянен.

Ствол надо чистить после каждых 500 выстрелов. ТО пневматической винтовки надо провести раз в год.

То возможности, затыльник, щека, рукоятка, подставка, курок и прицел должны быть под прямым углом к стволу. Все что перекошено, отклонено, закручено от оси ствола может расстроить ваше чувство винтовки и привести к проблемам при выстреле.

Размер мушки выбирается исходя из устойчивости. Чем меньше «гуляет» винтовка, тем меньше кольцо вы можете выбрать. Хороший компромисс показан на среднем рисунке. Начните с этого, и экспериментируйте с размером мушки до достижения хорошей кучности.



Высота штатива может достичь уровня плеч. Он установлен так, чтобы подставка была как можно ближе. Пульги и инструменты на штативе легко взять руками.



Смотрим внимательно на мишень через диоптр. Теперь надо управлять своим дыханием, насколько это достижимо.



Между глазом и диоптром должен быть зазор около 6 см, такой, какой вы видите картинку выше. Туннель намушника занимает одну треть вида из ириса диоптра и должна быть в центре круглого отверстия при каждом выстреле. Если он уходит из положения во время или после прицеливания (отслеживания) отрегулируйте щеку приклада.



Регулируемый ирис настраивает яркость и контраст мишени. Он должен быть раскрыт на 1.1 и 1, мм. Если и при этом слишком ярко, вам надо использовать цветные фильтры. Регулярно делайте настройки до начала и во время серий — глаз любит некоторое изменение.



Двигайте голову к диоптру, вы должны быть расслаблены и смотреть прямо в прицел

Правое плечо опущено и расслаблено, затыльник плотно упирается в плечо.

Опустите левое плечо и прижмите предплечье к торсу несильно, чтобы не было влияния вашего пульса.

Имеются разные варианты, как держат винтовку с упором на руку. Классическое решение — рука ската в кулак и запястье прямо.

Левая локоть прислоняется к левому бедру. Локоть плотно приката так, что рука расслаблена

Наклоните назад верхнюю часть туловища, при этом плечи направлены к мишени.

Таз двигается вперед, с левое бедро слегка поднята так, что ваш локоть легко достает до него.

Бедра направлены вперед к мишени. Держите их параллельно к линии мишени.

Ваша левая нога вертикальна. Она должна быть выпрямлена и не напряжена

Левое колено не должно гнуться, скручиваться или напрягаться. Брони удерживают вашу позу.

Правое колено выпрямлено. Чуть поверните для комфорта.

Левая нога стоит под прямым углом к мишени и удерживает 60-80% вашего веса. Без приходится больше на наружную сторону стопы

Place your right leg further out. It should carry 20-40 percent

Поверните правую стопу слегка наружу.

The far end of the tape measure is pointing toward the right-hand side of the backstop.

The distance between a shooter's feet will vary greatly. Build, preference and habit all come into play.

Ivana Maksimović



Обладательница серебряной медали Лондонской Олимпиады показывает основные правила в положении стоя.

Подгонка высоты, бокового смещения и угла наклона щеки способствует правильному положению головы и обеспечивает аккуратную линию прицеливания через диоптр. Закройте глаза и проверьте после их открытия если вы видите линию прицеливания. Вам следует регулировать шею после каждого пробного выстрела и по ходу серий. Например, после внесения поправки более 5 щелчков.

Длина ложа, грузики и положение затыльника достойны вашего пристального внимания. Вместе с опытным тренером прочитайте хорошую книгу по теории стрельбы.



Ваша винтовка весит 5 - 5.5 кг. Центр тяжести должен быть в 1-4 см от точки где вы поддерживаете винтовку вашей рукой. Это обеспечит некоторый наклон винтовки вперед при изготвке и медленное движение в направлении мишени. Также надо полностью использовать максимально разрешимую длину системы (85 см). Это снижает колебания ствола.

Высота и наклон подставки на LG 400 могут быть отрегулированы для достижения наилучшего положения. Высокие стрелки могут выбрать плоское положение. Пробуйте также позицию с завалом, как указано на картинке...

Выберите рукоятку по размеру, подгоните спусковой крючок так, чтобы ваш палец ложился идеально ровно и под прямым углом

Fill your cylinder and screw it firmly into place before shooting!

Установите надульник на максимальную длину и добавьте грузы до получения правильного баланса