

MODERN PENTATLON

LASER ATIŞI



2021



Giriş

Modern Pentatlon ve Lazer Atışa ilk kez başlayacak olanlar için bir rehber niteliğinde olan bu kitapçık ile Lazer silah çeşitleri ve lazer atışın temellerini sizlere sunmaya çalıştık.

Her ne kadar bu kitapçığı takip ederek başarılı bir lazer atışının temellerini öğrenebilir, kitapçıkta verilen antrenman programlarıyla bir lazer atıcı olabilseniz de, iyi bir lazer atıcı olabilmek için çalıştırıcı eşliğinde çalışmalar yapmanız gerekmektedir.

Umarız bu kitapçık ile edineceğiniz bilgiler gelecekteki lazer atış müsabakalarındaki başarılarınıza katkı sağlar.

MURAD KHAN
SPORT TECHNOLOGIES

İçindekiler

1. Modern Pentatlon
 - 1.1 Modern Pentatlonun Tarihi Gelişimi
 - 1.2 Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu
2. Lazer Atıcılık
 - 2.1 Lazer Atış Silahlar ve Hedefleri
 - 2.2 Lazer Atıcı Olabilmek
 - 2.3 Lazer Atış Teknikleri
3. Lazer Atış Egzersizleri
 - 3.1 Yeni Başlayanlar için Temel Ağıştırmalar
 - 3.2 Kombinasyon Antrenmanları
4. Lazer Atıcılık Müsabakalarında Lazer Atış
 - 4.1 Pentatlon (Modern Pentathlon) ve Lazer Atış
 - 4.2 Triatlon (Triathlon) ve Lazer Atış
 - 4.3 Lazer Koşu (Laser Run)
5. Lazer Atış Yarışma Kural ve Cezaları
 - 5.1 Lazer Atış Yarışma Kuralları
 - 5.2 Lazer Atış Yarışma Cezaları
 - 5.2.1. Elenme Sebepleri
 - 5.2.2. Diskalifiye Sebepleri
 - 5.2.3. Süre Cezaları

MODERN PENTATLON

Modern Pentatlonun Tarihi Gelişimi

Modern Pentatlon ilk olarak, 1912 de İsveç'te yapılan 5. Olimpiyat oyunlarında Modern Olimpiyat Oyunları'nın kurucusu Pierre de Coubertin tarafından tanıtıldı.

Bu yeni spor, sürekli değişen koşullardaki cesaret, koordinasyon, fiziksel uygunluk, öz disiplin ve esneklik gerektirmektedir. II. Dünya Savaşı Generali George S. Patton olan genç bir Teğmen iken, ilk Olimpiyat Modern Pentatlon yarışmasında beşinci sırada yer almıştır.

Binicilik, eskrim, yüzme, atıcılık ve koşu olmak üzere 5 disiplini içinde barındıran Modern Pentatlon'un bu 5 disiplini tek bir spor olarak gerçekleştiren Pentatlet'ler fiziksel ve zihinsel becerilerin üst noktasında olan sporculardır. Bu aynı zamanda, sporcuların üç veya dört Olimpiyat Oyununda yarışabildikleri anlamına da geliyor. Bunun nedeni, koşu ve yüzme zamanlarının yaşla birlikte azalması beklenirken, teknik disiplinlerde deneyim ve beceri sıklıkla artmaktadır. Böylelikle ileri yaşlarda dahi Modern Pentatlon'da olimpiyat madalyası alabilmektedirler. Bugüne kadarki en büyük Olimpiyat Altın Madalyalı Pentatlet, Moskova'daki 1980 Oyunlarında 37 yaşında olan Pavel Lednev'dir (eski

SSCB). Aynı Olimpiyat Oyunlarında bireysel altın madalya sahibi (eski SSCB) Anatoly Starostin ise 20 yaşında idi.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu 2001 yılında Ali GÜNDOĞAN başkanlığında kurulmuştur. Kurulduğundan bugüne kadar sayısız Dünya Şampiyonluğu ve Avrupa Şampiyonluğu kazanan Milli Sporcularımız 2016 yılında Rio ve 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında Modern Pentatlon Dalında ülkemizi temsil etmişlerdir.

Halen Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu başkanlığını Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR yürütmektedir.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu, 1948 yılında kurulan ve merkezi 1998 den itibaren Monako'da bulunan Uluslararası Modern Pentatlon Birliğinin (International Union of Modern Pentathlon. UIPM) üyesidir.

* <https://www.tmpf.org.tr/>

** <https://www.uipmworld.org/>

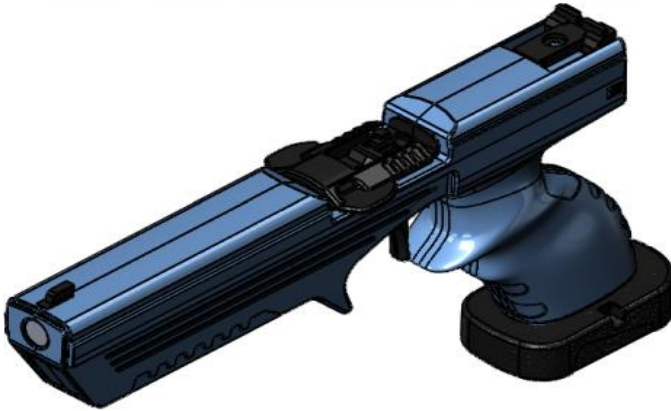
LAZER ATICILIK

Lazer Atış Silahları ve Hedefler

Geçmiş dönemlerde havalı tabancaların kullanıldığı Modern Pentatlon yarışlarında, ilk kez 2010 yılında Singapur'da düzenlenen Gençlik Oyunları'nda Lazer Tabancalar kullanılmaya başlanmıştır. Bu tarihte 5'li Rapid Hedef Sistemleri de yerini Elektronik Hedef Sistemlerine bırakmıştır.

2013 yılından itibaren atış ve koşu birleştirilmiş ve kombinasyon adıyla yarışların son ayağını oluşturmuştur.

Günümüzde Modern Pentatlon yarışlarında Uluslararası Modern Pentatlon Birliğinin belirlediği standartlardaki Lazer Tabancalar kullanılmaktadır.



Lazer Atıcı Olabilmek

Bir atıcının nasıl yetiştirileceğinden bahsetmeden önce, Modern Pentatlondaki Lazer Koşusun yarışlarına genel bir bakış sunmak zorunludur. Lazer silahlar, ilk kez 2012 yaz Oyunları sırasında Modern Pentatlon dalında Olimpiyat programında yer almıştır. Bu tabancalar daha emniyetlidir, bu da seyircilerin aksiyona daha yakın olmasını sağlar ve izlenebilirliği artırır.

Lazer tabancalar sporun dinamiklerini tamamen değiştirmiştir. Geleneksel olarak, atış yapmak yavaş bir süreç ve metodik bir olaydır. Lazer Koşusunda, pentatletler 10 metrelik bir mesafeden bir hedefe ateş etmek ve ardından 800 metre koşmak zorundadır. Bu sıra dört kez tekrarlanır.

Yarışmacıların her atış dizisinde hedefi beş kez vurmak için süreleri yeterince uzundur, ancak çoğu sporcu, atışlar arasında 1,7 ile 2,2 saniye arasında değişen oranla 15 saniyenin altında bunu başarır. Kurallar, sporcunun her atışta tabancayla masaya dokunmasını gerektirir. Tabancayı kur, kaldır ve ateş et, tabancayı indir, masaya dokun vb. Hız ve doğruluk kesinlikle çok önemlidir.



Organizatörler açısından bakıldığında lazer tabancaların çeşitli avantajları vardır, özellikle de söz konusu güvenlik olduğunda. Aynı şekilde sporcular açısından baktığınızda da lazer tabancalarla seyahat etmek çok kolaydır. Lazer tabancalar, insanların

herhangi bir yerde lazer tabancaları kullanmalarına izin verilebildiğinden, her türlü ortamda antrenman yapmayı ve pentatlon yarışları düzenlemeyi çok daha kolaylaştırır. Lazer tabancalar, sporu en genç sporcular için bile erişilebilir kılar.

800m koşuktan sonra hassas bir hedefe, yüksek bir kalp atış hızı ile ateş etmek kolay bir iş değildir. Atış antrenörleri diyebilirler ki, burada yapılan atış, içgüdüsel bir mücadele atışına çok daha yakın olduğu için sporda neredeyse imkânsızdır. Bununla birlikte, son iki yılda pentatletler, 8 - 9sn. süreli, tutarlı atış serileriyle performanslarını inanılmaz derecede geliştirmişlerdir. Lazer Koşu atışları, teknik beceriler dışında, konsantrasyon, kendine güven ve baskı altında nasıl

tepki verileceği ve zihni nasıl sakinleştirileceği gibi bir takım psikolojik yetenekler havuzunu yansıtır.

Öte yandan, diğer sporlar gibi, iyi bir nişancı yetiştirmek için çok çalışmanız gerekir ve bu, poligonlarda uzun saatler geçirmeniz anlamına gelir. Teknik becerilerin bu merdivenin ilk adımı olduğunun altını çizmek önemlidir ve antrenörler, beceri düzeyleri yeterince gelişmemiş veya yetersiz kalmış sporculardan kaynaklanan ilk hataları tespit etmelidir. Günümüzde atış eğitimi ile ilgili temel kaygımız, atıcılık temellerinden asla vazgeçmemek ve aynı zamanda hız ve yeni teknik yaklaşımların yükünü aşmaktan korkmamaktır.

Lazer Atış Teknikleri

Modern Pentatlon'daki atışın net farklılıklarına rağmen, başlangıçta, atışın beş temel tekniği, normal atışla aynıdır:

1. Atış Pozisyonu
2. Kabza Kavrama
3. Nişan Alma
4. Tetik Ezme
5. Nefes Kontrolü

Atış Pozisyonu;

Sporcu başarılı bir şekilde ve mümkün olduğunca çabuk atış pozisyonuna gelmek ve atış serisine başlamak için en iyi duruşu alacak şekilde koşunun yavaşlama aşamasını yönetmek zorundadır.

En iyi pozisyonu ararken temel amaç, hedefi ve ateşi kısa sürede stabilize etmek için vücudu mümkün olduğunca hareketsiz tutmaktır.



Kabza Kavrama;



sıkıca kavrar.

Sağ el, avuç içi ile tam temas edecek şekilde kabzanın arkasında etrafını kapatır. Sporcu, yüzük, orta ve küçük parmaklarını kabzanın etrafına sarar ve

Başparmak doğal olarak tabancanın yan tarafına dayanır. Tabanca, esas olarak yüzük ve orta parmaklardan



tutulmalıdır. İşaret parmağı serbest olmalıdır; kabzaya bastırılmalıdır.

Nişan Alma;

Nişan almak, atıcının tabanca nişangâhlarını hedef ile göz arasındaki tek bir hayali yörünge boyunca hizaladığı eylemdir. Hızlı bir kaldırma ve nişan alma aşaması sağlamak için tabanca atışında açık nişangâh sistemi kullanılmalıdır çünkü hareket bileşenleri nişan aşamasını herhangi bir süre boyunca sürdürmeyi zorlaştırır.



Hedefin değil nişan bileşenlerinin görüntüsü (gez ve arpacık) mükemmel netlikte olmalıdır. Doğru nişan, hedefin odak dışında olması gerektiği anlamına gelir.

Atıcı, doğru bir şekilde gez ve arpacığa odaklanırsa, hedef odak dışında kalır, tersine, eğer göz doğrudan hedefe bakarsa, arpacık odak dışında kalır!

Sporcu, mükemmel bir şekilde hedef merkezine nişan almak yerine, bir “alan atışı” yapmalıdır, çünkü bu, herhangi bir açısal hatanın etkilerini azaltarak onlara en iyi sonuçları verecek yöntemdir. Atış, siyahın altında beyaz boşlukla, siyahın altında veya siyahın ortasında olacak şekilde yapılabilir.

Hedefe aşağıdan yukarıya (geleneksel) veya yukarıdan aşağıya (isteğe bağlı) yaklaşılabilir. Atış konusunda yeterli deneyime sahip bazı sporcular, sanki bir yumruk atar gibi tabancayı masadan doğrudan siyah bölgeye hareket ettirmeye atışa başlıyorlar. Bu yöntem, klasik atıştan uzak gibi gözükse de, yakın gelecekte trend olabilir.

Tetik Ezme;

Tetik ezme, hafif bir parmak baskısı altında tetiğin hareket etmesi ile başlar (tetik boşluğu) ve ardından mandalın sert bir noktasına gelir (Kurtulma Noktası/düşme Noktası). Bu noktadan itibaren, işaret parmağıyla uygulanan basıncın, işaret parmağıyla son bir baskısı ile tabancayı ateşleyene kadar kademeli ve yumuşak bir şekilde artırılması gerekir. İşaret parmağının baskısı,





tabanca ateşlendikten sonra bile düzenli, kademeli ve sürekli olmalıdır. Sporcu, mümkün olan en iyi nişan görüntüsünü elde etmeye konsantre olurken tetiğe basarlar.



Tetiğin düşmesi, bu nedenle onları şaşırtmalıdır çünkü atış bilinçsizce (bilinç altında) gerçekleşmelidir.

Nefes Kontrolü;

Günlük yaşamda nefes alma, bilinç dışı yaptığımız bir eylemdir. Nefes alma süreci bir dizi nefes alma döngüsü üretir. Genel olarak bir kişinin dakikada 12 -13 solunum döngüsünü tamamladığı kabul edilir, yani her 4-5 saniyede bir döngü.

Bu nedenle, önceden fiziksel efor sarf etmeden (koşarak) atış yaparken, atış pratiği yapmak isteyen sporcular, kalp atışlarını düşürmek ve ateş ederken herhangi bir



titremeyi önlemek için solunumlarını bloke ederek nefeslerini kontrol etmelidir.

En etkili teknik, yeniden atış pozisyonu alırken, nişan alma ve tetik ezme dizilerinin mükemmel koordinasyonu yoluyla kontrol solumasıdır. Bu nedenle, sporcular ya nefes verirken ya da kısa bir süre nefeslerini tutarken tetik düşüreceklerdir.



LAZER ATIŞ EĞZERSİZLERİ

Yeni Başlayanlar İçin Temel Alıştırmalar

1. Pozisyon Alma, Kabza Kavrama ve Nişan Alma;

Doğru pozisyonu aramak tüm vücudu kapsar: ayaklar, bacaklar, gövde ve ense, baş, her iki kol ve bilek. Bu arayışa iki temel ilke rehberlik eder:

- Koşmadan/sabit dengeli bir pozisyonda atış eğitimi
- Lazer-Run (kombinasyon) içerisinde atış eğitimi

Tabancanın kullanımının da, yüzük ve orta parmaklar tarafından uygulanan gerilimin pürüzsüz ve her zaman aynı olmasına dikkat edilmelidir. Devamlı kabza kavrama, orta parmakların kemikleri üzerinde sürekli bir baskı oluşmasına neden olur.

MURAD KHAN
SPORT TECHNOLOGIES

Eğzersiz	Tanım
Atış yapmadan nişan alma	Atış yapmadan nişan alma çalışmaları ile doğru pozisyon almaya odaklanma
Gözler kapalı pozisyon alma	Nişan alın, ardından gözlerinizi kapatın ve hislerinizi dinleyin Bilek/Kol/omuz/pelvis ve ayaklar
Diğer el ile atış yapma	Aktif olmayan yönünüzde pozisyon alın ve bu şekilde önce kuru tetik ardından normal birkaç atış yapın

Pozisyon arama	Kasların tamamen gevşek (düşük pozisyon) ve tamamen gergin (yüksek pozisyon) olduğu farklı pozisyonlar deneyin
Bileği kilitleme	Sadece bilek açınıza ve nişan resmine odaklanırken boş bir yüzeye nişan alın
Hedefe göre pozisyon alma	Yüzünüzü hedefe dönerek pozisyon alın. Nişan alın. Ayaklarınızı kullanarak nişan hattınızı hedefle birleştirin
Tabanca-kabza kavrama ve pozisyona girme serisi	Bütün şekil de pozisyonun geliştirilmesi. Sistemi farklı aşamaya göre sıralamak. Her atışta masayı terk ederek tekrar pozisyon alınan alıştırmalar. Kabza kavrama, pozisyon alma, nişan alma
Pozisyon görselinin zihinde canlandırılması	Sahip olmak istediğin pozisyonu gözünde canlandırarak, pozisyonunu hatırlamaya çalış

2. Tetik Düşürme;

Tetik bırakma istemli olarak, kademeli, kontrollü ve sürekli olmalıdır. Sporcu bilinçli olarak ateş etmeye karar verdiğinde, kademeli ve sürekli olarak serbest bırakma uygulanmalı ve tetik bırakmadan önce uygulanacak maksimum basıncın iyi ayarlanarak tabancanın sallanmasına veya hedefin dışına çıkmasına neden olacak ani hareketlerden kaçınılmalıdır. Kontrol, sporcunun, duruma bağlı olarak parmak basıncını çok az arttırması veya azaltması gereken bir durumdur.

Eğzersiz	Tanım
Tetiği hissetme	Tetiğe boşluğunu aldıktan sonra düşme noktasına dayanana kadar birkaç defa basın
Boş duvara atış yapma	Duvarda yada boş kâğıda (Hedefin önüne boş kağıt koyabilirsiniz) parmağın tetik üzerindeki baskısını hafif ve kademeli olarak kontrol edin
Tetik üzerinde parmağın konumlaması	Nişan alırken (silah hedef üzerindeyken) Parmağın tetik üzerinde durması gereken noktayı çalışın. Parmağın harekete nereden itibaren başlayacağını çalışın
Kademeli ve sürekli tetik düşürme	Gözler kapalı ve açık olarak dönüşümlü, tetik ezme tekniğinin geliştirilmesi
Parmak baskısı ve tetik düşürme	Tetik baskısını arttırırken hedefe yaklaşma
Boş hedef çalışması	Atış yapıldığı anda sabit kalmak zorunda olan nişan resmi kontrol edilirken Tetik düşürme çalışmaları

3. Nişan Alma / Tetik Düşürme Koordinasyonu;

Koordinasyon ve sıralama, koşu olmadan antrenmanlar sırasında ve ayrıca her nabız sistemindeki Laser-Run antrenmanları sırasında uygulanmalıdır. Amaç, her durumda koordinasyona hâkim olmaktır.

Nişan alma ile ilgili olarak, yine atış tekniklerinde bahsedildiği gibi, gözün odak noktasını arpacık üzerinde

tutun. Özellikle lazer tabancalarda, sporcular, lazer ışığını, atıştan hemen sonra görmeye çalışırken, doğrudan hedefe odaklanarak hatalar yaparlar. Bu durum silahın daha az hareket ettiği izlemine vererek büyük nişan hatalarına yol açar.

Eğzersiz	Tanım
Nişan alma tetik düşürme arasındaki koordinasyon	Boş hedefe ya da duvara atış yapın. Parmak hareketi arpacık belirlenen hareket alanına hareket ettiğinde başlar
Tetik düşürme ve nişan alma süreçlerini ayırın	Silahın hedef alanında durduğu yeri ve ya ne kadar gezindiğini gözetmeksizin tetik düşürme
Tetik düşürme ritmi	Sporcunun tetik düşürme ve nişan alma hareketleri arasında koordinasyonun sağlayın
Atış anı / atış ritmi	Parmak sekansını çalışın, tetik temasının her seviyesinde ustalaşmak için odaklanın. Sıralama sürecini düzenleyin. Tek bir yumuşak harekette tüm ateşleme eylemlerini tamamlayın
Lazer koşu disiplinleri	Alternatif koşu ve atış ritimleri. Belirli sayıda yeşil ışığı yak veya önceden belirlenmiş bir süre içinde ateş etmeye başla
Lazer koşu disiplinleri	Ters pozisyonda ve elverişsiz durumlar yaratarak yapılan çalışmalar. Çevresel koşullardan etkilenmeksizin otomatik bir refleks olarak sekans yakalamak (skor, seyirciler, hareketler vs.)

Kombinasyon Antrenmanları

Haftalık kombinasyon antrenmanları, farklı yaş grupları için farklılık gösterecektir. Farklı yaş grupları, antrenörün elindeki eğitim ihtiyaçlarını ve araçlarını belirlemesine öncülük eder.

6-11 Yaş;

Bu yaş aralığı, psikomotor gelişimin en önemli periyodu ve mümkün olan en geniş motor hareket aralığını elde etmenin hayati olduğu dönemdir. Çocukların aerobik kapasitelerini tahmin edebilmek için MAS (Maksimal Aerobik Kapasite) ölçmek faydalı ve önemli olacaktır. Gençlerden henüz yetişkin seviyesinde yeteneklere sahip olmadıkları için mukavemet (direnç) eğitimi almaları istenmemelidir.

Dayanıklılık antrenmanları, rekreasyonel döngüler formunda. Top oyunları, bowling, çita ve engeller vs. ve bunlara ek olarak yumuşak jogging koşuları. Antrenörler ayrıca, atış+yarış, atış oyunları ve katılımcıların dahil olmaktan büyük keyif alacakları yüksek seviyede eğlence içeren etkinlikler kullanabilirler.

Bu yaştaki çocukların hız kavramları yoktur, bu yüzden onları izlemek, çok hızlı başlamalarını önlemek ve tüm farklı aktiviteleri denemelerine izin vermek çok önemlidir.

12-13 Yaş;

6-11 yaş grubu ile aynı formatta, 30 dakikalık koşu seanslarını içeren, tempo değişikliği olan veya olmayan dayanıklılık antrenmanları yapabilirler.

16 Yaş;

- Joging, hızları değiştirerek ya da değiştirmeden, 40dk.
- Spesifik dayanıklılık antrenmanları, VO2 maksimalin %80inde 24 dk. (Örn. 3x8 dk. Dinlenme 3dk.)
- Sprintler, her koşu arasında 2-6 dakikalık dinlenmelerin olduğu, 8-12 setlik, maksimum hızda 6 sani-yelik sürat koşuları.
- Vo2 maksimalin %90ında
- Vo2 maksimalin %100ünde
- Vo2 maksimalin %110,%115
- 5-10 km. koşu
- Rampa koşuları,

17 Yaş;

- Joging, hızları değiştirerek ya da değiştirmeden, 45 dk.
- Spesifik dayanıklılık antrenmanları, VO2 maksimalin %80inde 30 dk. (Örn. 3x10dk. Dinlenme 4dk.)
- Sprintler, her koşu arasında 2-6 dakikalık dinlenmelerin olduğu, 8-10 setlik, maksimum hızda 6 sani-yelik sürat koşuları.
- Vo2 maksimalin %90ında
- Vo2 maksimalin %100ünde
- 5 km. koşu
- Rampa koşuları,

18 Yaş ve üzeri;

Egzersizler, yoğunluk ve hacim açısından yetişkin sporcular için kullanılanlara uyarlanabilir ancak her zaman sporcunun bireysel özellikleri de dikkate alınarak ve özel olarak tasarlanmalıdır.

LAZER ATICILIK MÜSABAKALARINDA LAZER ATIŞ

Pentatlon (Modern Pentathlon) ve Lazer Atış

Modern Pentatlon her dört senede bir olimpiyatlar temsil edilen bir yarışma disiplindir. UIPM tarafından her yıl büyükler ve gençler kategorilerinde yapılan yarışlar dünya kupası finali ile son bulur.

Yarışlar Yüzme, Eskirim, Binicilik ve Kombinasyon olmak üzere aynı gün içerisinde 4 farklı etkinlikle sürdürülür.

Lazer atış bu etkinliklerin son ayağında kombinasyon içerisinde yer alır.



Triatlon (Triathle) ve Lazer Atış

UIPM tarafından ilk kez 2013 yılında Kıbrıs Rum Kesimi'nde yapılan bir etkinlikle duyurulan Triatlon yarışları, atış-yüzme-koşu sıralamasıyla tek etkinlikte gerçekleştirilen bir müsabakadır.

Lazer Koşu (Laser Run)

2015 yılından beri sürdürülen 7 den 70 e her yaşta sporcunun katılabileceği bir spor etkinliğidir.

Atış ve Koşu kombinasyonu ile genellikle 4 tur üzerinden yapılan bir etkinliktir.

Yıl içerisinde dünyanın bir çok şehrinde "City Tour" organizasyonları olarak düzenlenir.

Her yıl TMPF tarafından ülkemizde de uluslararası katılımı ile "City Tour" organizasyonları düzenlenmektedir. Ülkemizde ve dünyada gerçekleştirilecek "City Tour" organizasyonlarının tarihleri www.uipmworld.org adresinden takip edilebilir.

LAZER ATIŞ YARIŞMA KURAL VE CEZALARI

Lazer Atış Yarışma Kuralları

Lazer Atış Koşu yarışmaları, atış ve koşu içermektedir. Atış, lazer hedefleri ile donatılmış bir aralıkta 3/5/10 metre mesafeden lazer tabanca ile atışını içerir. Her atış serisinden sonra yaş gruplarına göre belirlenen mesafelerde koşu gerçekleştirilir. UIPM'in kural kitapçığı 5.1.1. de yaş gruplarına göre atış ve koşu mesafeleri verilmiştir.

Lazer Atış Koşu yarışmaları UIPM'in belirlediği kurallar çerçevesinde TMPF görevlileri tarafından yürütülür.



TMPF görevlileri;

- i) Sporcuların doğru atış noktalarını kullandıklarını kontrol etme;
- ii) Sporcuların takımının isimlerini ve sayılarını kontrol ederek, bunların Lazer Koşusu programına, başlangıç listesine, puan kartlarına ve menzil kayıtlarına uygun olduklarından emin olunması;
- iii) Sporcuların giyimlerini kontrol etmek (isim, numara, kulüp bilgileri);
- iv) Silah ve hedeflerin kontrol edilmesi,
- v) Sporcuların doğru atış pozisyonunu seçtiklerinin kontrol edilmesi;
- vi) Sporcuların diğer sporcuları rahatsız etmediğini kontrol etme;
- vii) Atış noktasında bir sporcuya uygulanan herhangi bir 10 saniye cezasını uygulamak ve kontrol etmek (atış hakemiyle işbirliği içinde); Herhangi bir ceza vermeden önce, poligon memurlarının yakındaki Atış Direktörü'nden onay almaları gerekir.
- viii) Hedeflerin doğru şekilde işletilmesini denetlemek;

- ix) Menzil mesafesinin belirlenmesinin, özellikle güvenlik konusuna dikkat ederek sağlanması;
- x) Tüm usulsüzlükleri, rahatsızlıkları ve cezaları kaydetmek;
- xi) Tüm usulsüzlükleri ve cezaları Atış Direktörüne bildirmekle mesuldürler.



Lazer Atış Yarışma Cezaları

Bir sporcu ya da ekibi, aşağıdaki suçlardan her biri için 10 saniye süre cezası ile cezalandırılır:

Süre Cezaları

Cezalar	Kural*	Ceza		
		İlk Sefer	Tekrarı	Uygulama Yeri
Kıyafet Yönetmeliğine Uymamak	5.6.1.i	10		Başlangıç
Yarış Numaralarının Boyutunu Değiştirme	5.6.1.ii	10		Başlangıç
Erken Çıkış	5.6.1.iii	10		Atış
Isınmadan veya atış serisinden sonra tabancayı masa üzerine emniyetli bir şekilde koymamak	5.6.1.iv	10	10	Atış / Yarış Sonu
Her atış sonrasında silahı atış masasına değdirmemek	5.6.1.v	Uyarı	10	Atış / Yarış Sonu
Belirlenen antrenör alanının dışındaki ısınma sırasında antrenör yardımı	5.6.1.vi	Uyarı	10	Başlangıç
Resmi ısınma süresi başlamadan kutuda tabancanın bulunmaması	5.6.1.vii	Uyarı	10	Başlangıç
Atış sırasında destek almak, masaya temas etmek	5.6.1.viii	Uyarı	10	Atış / Yarış Sonu

* Kural ; UIPM Yarışma Kuralları Ve Düzenlemeleri kitapçığında ilgili maddede açıklaması yapılmaktadır

Bir sporcu ya da ekibi, aşağıdaki suçlardan her biri için elenme cezası ile cezalandırılır:

Elenme Cezaları

Cezalar	Kural*	Ceza
Parkuru Tamamlamama	5.6.2.i	Elenme
Parkur Dışına ıkma (Kasıtlı / Kasıtsız)	5.6.2.ii	Elenme
Yetkililer Dışında Yardım Alma	5.6.2.ii	Elenme
Onaysız Tabanca Kullanma	5.6.2.iv	Elenme
Yanlış Hedef Ateş Etme	5.6.2.v	Elenme
Ceza Alınması Durumunda, Ceza Alanında Durmamak	5.6.2.vi	Elenme
Hazırlık ve Isınma Süreleri Dışında Sabit Lazer Işığı Kullanmak	5.6.2.vii	Elenme
Tabancayı İki Elle Tutmak / Alış Yapılan Kola Destek Vermek	5.6.2.viii	Elenme
Bayrak Yarışlarında Hatalı Bayrak Değişimi	5.6.2.ix	Elenme
Atışları Tamamlamadan Koşuya Başlamak	5.6.2.x	Elenme

* Kural ; UIPM Yarışma Kuralları Ve Düzenlemeleri kitapında ilgili maddede açıklaması yapılmaktadır

Bir sporcu ya da ekibi, aşağıdaki suçlardan her biri için diskalifiye cezası ile cezalandırılır:

Diskalifiye Cezaları

Cezalar	Kural*	Ceza
Onaylanmış Bir Tabancayı Değiştirme	5.6.3.i	Diskalifiye Olma
Kural Dışı Tabanca Değiştirme	5.6.3.ii	Diskalifiye Olma
Başlama Komutundan Önce Yarışa Başlama	5.6.3.ii	Diskalifiye Olma
Yarış Sırasında Diğer Sporcuları Engelleme, İtme ya da Çekme	5.6.3.iv	Diskalifiye Olma
3 yada Daha Az Başarılı Atıştan Önce Koşuya Başlama	5.6.3.v	Diskalifiye Olma

* Kural ; UIPM Yarışma Kuralları Ve Düzenlemeleri kitapçıında ilgili maddede açıklaması yapılmaktadır

MK21 YERLİ LAZER TABANCA ve HEDEF

MK21 Lazer Tabanca ve Hedef Kullanım Bilgileri :

MK21 Türkiye Modern Pentatlon Federasyonunun alt yapı sporcuları için geliştirilmiş temel antrenman silah ve hedef sistemidir.

MK21 Lazer Tabancanın standart ağırlığı 725gr olup istenildiğinde ağırlık azaltılıp artırılabilme imkânına sahiptir.

MK21 Lazer Tabanca 3 farklı çalışma ayarına sahip olup, bu ayar açma düğmesi önünde bulunan gömülü butona basarak yapılabilir. Her bir ayar için farklı led göstergesi mevcuttur.

MK21 Lazer Tabanca kullanıcı tarafından yapılabilir hassas Lazer Diyot açma ayarı ve ayarlanabilir geze sahiptir.

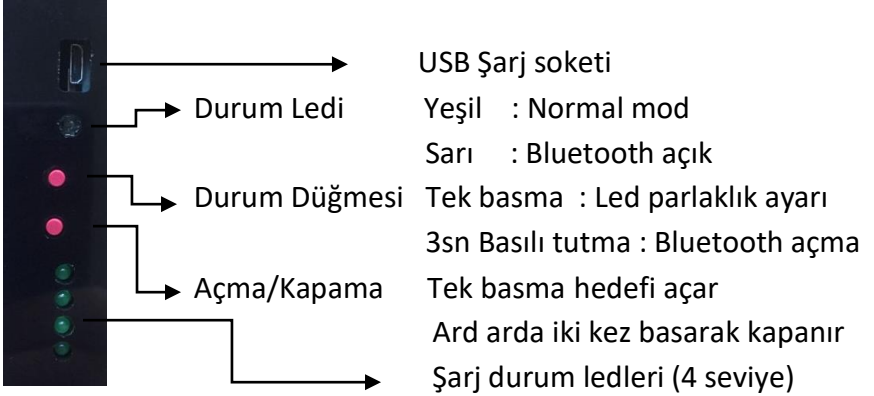
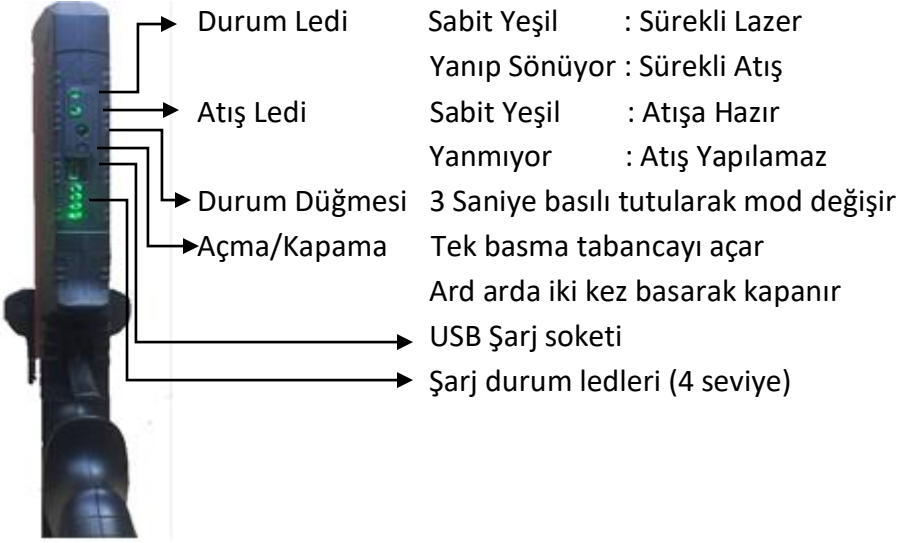
MK21 Lazer Hedef UIPM standartlarına sahip olup. Tüm Lazer Silah modelleri ile çalışabilmektedir.

Hedef üzerinde dahili Bluetooth mevcut olup, destekleyen tüm mobil cihazlara veri aktarabilmektedir.

MK21 Lazer Hedef üzerinde 5 adet parlaklığı ayarlanabilir Yeşil/Kırmızı led mevcuttur.

MK21 Lazer Tabanca ve Hedefleri şarjlı pil ile çalışan gelişmiş bir elektronik sisteme sahiptir. Pil değişimleri sadece yetkili serviste yapılır.

MK21 Hedefler açıldıklarında ortam ışığını algıladıklarından yer değiştirme durumunda kullanmadan önce tekrar kapatıp açınız.



- Cihazların şarjı için beraberinde verilen USB kabloyu kullanın.
- Şarj için 5v 500ma USB adaptör kullanınız.
- Tabanca ve Hedefleri sökmeyiniz, arıza durumunda yetkili servise haber veriniz.



MK Spor Teknolojileri

Pentatlon Antrenman Salonu

GMK Bulvarı. No:123/1A

06570 Çankaya - ANKARA

0 544 428 05 99 – 0 506 774 04 02

www.modernpentatlon.com