

Újszegedi
Torna Club
ÍJÁSZ SZAKOSZTÁLY



Alapvető tudnivalók az
elméleti vizsgához

1. kiadás

Szerkesztette: Rózsa Valentina
Lektorálta: Banda Tibor,
Varga Zoltán

SZEGED
2008

Előszó helyett

Kedves lelkes leendő, vagy már régebbi íjásztársunk!

Először is szeretnénk megköszönni, hogy a mi egyesületünket választottad az íjászat elsajátítására. Másodjára pedig, hadd gratuláljak, a döntésed helyes, reméljük te is olyan jól fogod érezni magadat ebben a **csapat**ban, mint a többi, idestova több, mint 100 ember.

No de azért, hogy figyelmeztesselek, vigyázz!! Az íjászat olyan mint a drog, aki megkóstolja az nem igazán tud leszokni róla, csak külső segítséggel. ☺

Amit most a kezekben tartasz, ne kezeld tananyagként, kötelező bemagolandóként! Nem szeretnénk elvenni ezzel a kedved már a legelején az egésztől. Viszont, a gyakorlati órák alkalmával nem hangzik el minden információ, amikről pedig jó lenne tudnod. Itt most összefoglaltuk Neked, hogy, ha átolvasod, legyen egy átfogó ismereted, és főleg azért, hogy **tudj kérdezni!** Mert ha valami nem érthető, azt nyugodtan kérdezd meg bárkitől, legjobb tudásunkhoz mérten fogunk válaszolni!

De, hogy biztosak legyünk benne, hogy alaposan és figyelmesen átolvastad ezt a pár oldalt, a gyakorlati vizsgán kapni fogsz majd pár kérdést ebből az anyagból.

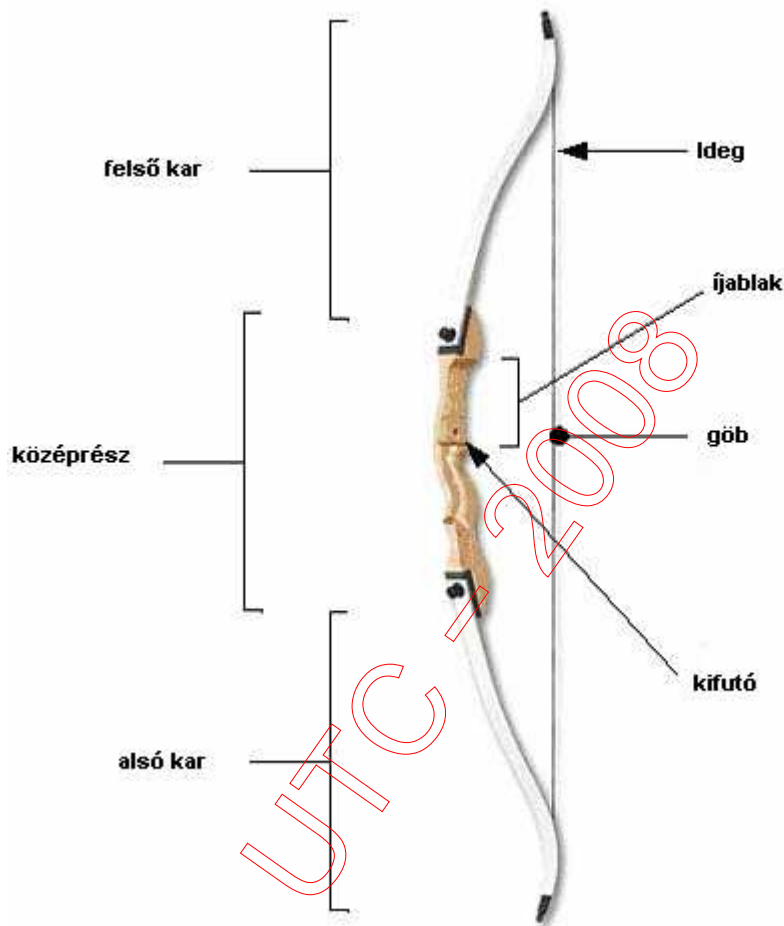
Most pedig nem maradt más hátra, minthogy sok sikert kívánjunk íjászpályafutásodhoz, lőj sok x-est, de legfőképpen **érezd jól magad!**

UTC ÍSZ csapata

Alapvető tudnivalók az elméleti vizsgához

1. Íjtípusok

1.1. Az íj részei:



1. ábra: az íj főbb részei

Íjkar:

Tradicionalis- és egybe-vadászreflex íjknál egybe van épülve a középrésszel (markolat), anyaguk többnyire fa vagy műgyanta.

Take down rendszerű *reflex (vadász-, olimpiai)*, és *csigás* íjknál a középrészről leszerelhető (a csigás íjakat nem szoktuk leajzani vagy szétszerelni, de a karok itt is cserélhetők, ilyenkor speciális préssel húzzák össze az íjat, illetve az Oneida-, és a BowTech íjknál nincs szükség présre). A karok rendkívül sokfélék lehetnek anyagukat tekintve. Léteznek famagos, üvegszálmagos illetve foam-magos karok. A laminációk is különbözőek lehetnek, a leggyakoribbak a fa, üvegszál, karbon illetve foam rétegek. Ezek az anyagok a karok

minőségében játszanak szerepet. Ezek a különbségek természetesen az árukban is megmutatkoznak. A karok eltérő hosszúságúak lehetnek.

Középrész:

Tradicionalis és egybe-vadászreflexeknél a karokkal egybe van építve, anyaga többnyire fa vagy műgyanta. Ezeknél az íjknál markolatnak hívjuk az íjak ezen részét, ezt tartva, a kezünkön futtatjuk ki a nyílveesszőt. Ezek a középrészek általában rövidek (23'-nál rövidebbek).

Take down vadászreflexeknél az anyaga lehet fa vagy fém. *Olimpiai-* és *csigás íjknál* az anyaguk fém, fém-karbon „ötvozet” vagy tiszta karbon. Ezek a középrészek középlövőnek vannak kialakítva, a vessző pedig az **íjablakon** levő kifutón fut ki. A középrész hossza is eltérő lehet, az egészen rövid 23'-tól a hosszú 27'-ig. A vadászreflexek általában rövid középrészes íjak.

Göb: Az idegen van, ez alá szoktuk tenni a *nock-ot* (a vessző végét). A göböt mindig magasabban helyezük el, mint a vessző kifutása. A göb helyét T léccel mérjük ki pontosan. Anyaga lehet fém, de köthetjük magunk is, pl.: cernából. Helyes göbmagasság beállításnál nincs szükség y kesztyűre, mert a kirepülő vessző tolla nem vághatja meg a tartó kezünket (ha mindig ugyanott fogjuk meg a markolatot).

Kifutó: A *tradicionalis íjknak* nincs kifutója, ezen íjknál a kezünkön fut ki a vessző. A *vadászreflexeknél* lehet bőr vagy szőr kifutó is, de a legtöbbször ragasztott kifutót használnak. Ennek anyaga lehet műanyag vagy fém. Az *olimpiai íjknál* szintén lehet ragasztott, vagy kétoldalas. Ezek anyaga legtöbbször fém, sokszor bonyolult felépítésűek, állíthatók, mágnesesek. A *csigás íjknál* is sokféle kifutót ismerünk, vannak gépi, illetve kézi oldáshoz használtak is.

Ideg: Anyaga lehet Dacron, Fast flight (ezen belül számos márkanev ismert, mint Dynemaa, Zebra...). A Dacront általában a tradicionalis, és vadászreflexeknél használjuk, a Fast flight-ot olimpiai- és csigás íjkhöz. Az ideg hosszát mindig az adott íjhoz választjuk meg. Karbantartásához waxot használunk. Az idegen találhatóak a fülbandázsok, illetve a középbandázs, ezek a fokozottan igénybevett helyeken védik az ideg anyagát.

1.2. Reflex íjak

➤ Tradicionális reflex íjak

Ezek az íjak a történelminek nevezett darabok. Anyaguk többféle lehet, leggyakoribb a műgyanta illetve a fa laminációjú íj, ritkábbak az összetett (kompozit), azaz a fa-szaru-ín íjak. Hatásfokukban legjobbak a lamináltak, ezek nagyon gyors íjak, és érzékenyek, éppen ezért főleg gyakorlott íjásznak ajánlhatóak, mivel a legkisebb hibát is megtorolják, illetve óvatos felajzást igényelnek (ajzósíj használata javasolt). Leg strapabíróbbak a műgyanta íjak, ezeket kezdők is bátran kézbe vehetik, lassabbak és nehezebbek, mint a fa íjak, de ennél fogva nyugodtabban is viselkednek, a hibákat kevésbé büntetik. Az összetett íjak nem a legjobb hatásfokúak, nagyon igényesek melegre, hidegre, tárolásra..., és nagyon drágák is, ezek az íjak leginkább a gyűjtőknek lettek kitalálva.

A tradicionális íjak rendkívül sokfélék lehetnek, pl.: magyar, avar, török, asszír, szkíta stb. A legtöbb ilyen íj a karok végén merev szarvakkal rendelkezik, kivéve talán a szkíta íjakat. Minősítő versenyeken követelmény a legalább 8 cm-es szarvhossz, tehát ha valaki komolyabban versenyezni kíván, ezt is tartsa szem előtt.

Hazánkban rengeteg tradicionális íjkészítő van, érdemes szétnézni a piacon alaposan, lehetőleg minél többet próbálgatni. Pár szóban a legismertebb készítőkről:

Kassai Lajos: Legrégebb óta készít tömegesen tradicionális íjakat, eleinte főleg gyanta íjakat, ma már egyre többet lamináltakat. Íjai lassúak és lomhák, de épp ezért a hibákkal toleránsabbak, kezdőnek megfelelőek lehetnek. A fonterejét az íjaknak nem a standard 28' (coll)-on adják meg, hanem 30-32-ön. A Laminált íjai is jónak tűnnek.

Kovács András – Fűles: Szegedi íjkészítő. Tradicionális íjak közül főleg szkíta íjakat készít nagyon igényesen, íjai nagyon jól működnek. Újabban merevszarvú íjakkal is kísérletezik, várható ezek megjelenése a piacon.

Flagella íjak: Laminált íjak, bőrrrel bevonva. Nem is túl szépek, és pláne nem jók. A leggyakoribb íjtörések ennél a gyártónál fordulnak elő.

Grózer Csaba: Rengeteg íjtípust készít, íjai megbízhatóak, küllemre tetszetősek, mindig újat tud kitalálni, és ezekről sokszor legendákat zengnek. Nagy baj vele a készítés lassúsága, így kerüljük a közvetlen rendelést, inkább boltban vegyük meg a kiszemelt íjat.

Kovács Tamás: magyar és krím-tatár íjakat készít, az íjak alacsony ajzástmagasságúak, így alkarvédőt feltétlenül használni kell hozzájuk. A krím-tatár íja rettentően gyors, dinamikus, inkább gyakorlott íjásznak javasolható. Rettentő nagyot rúg.

Szimeiszter István: tatár íjáról legendákat zengnek, kiválóságáról, illetve törekenységéről, bár az eltört íjakat legtöbbször garanciálisan javítja. Mivel íja nagyon dinamikus, kifejezetten csak gyakorlott íásznak javasolható.

Tarcsi Veres Imre: nagyon szép íjakat készít, viszont ezek is törnek. Tarcsi a Flagella műhelyben kezdte működését.

Liskány István: két fajta íjat készít, a magyart és a szkítát. Utóbbi inkább gyerekeknek való, a magyar íja pedig, külleme miatt inkább nőknek, de férfiak is örömmel használják. Gyanta íjak, de ennek ellenére rendkívül dinamikusak, gyanták közt a leggyorsabbak közt vannak. A szögletes markolatuk nagy hátrány, de meg lehet szokni.

Tóth íjak: első ránézésre igen tetszetős darabok, de nem a legjobbak. A korai íjaik hamar falasodnak (egy bizonyos ponton nehéz továbbhúzni, nem kényelmes), a legújabbakban már van fantázia. Vásároknak leggyakrabban ezeket árulják. De vásároknak íjat soha ne vásároljunk, károsodás esetén a garancia nehezen érvényesíthető sajnos.

A felsoroltakon túl még rengeteg íjkészítő van, vásárlás előtt feltétlenül kérdezzünk meg egy gyakorlottabb íászt, hogy mi a véleménye.

Ezeket az íjakat főleg tradicionális versenyekre találták ki, de találkozhatunk vele minden versenyformában. Igen elterjedt íjtípus. Csak madártollal tollazott favessző engedélyezett.

Fonterőben férfiak se menjenek 40# fölé, nőknek is bőven elég a 35#, gyerekeknek pedig, a 20# maximálisan elegendő.

➤ **Modern reflex íjak**

Ezek az íjak a legmodernebb technikával készülnek, általában szétszedhető, azaz take-down rendszerűek. Az olimpiai reflex íjak a viszonylag egyszerű összbnyomás ellenére, - köszönhetően az állandóan fejlődő technikának - igen korszerű sporteszközök. A jobb minőségűek középrésze általában alumíniumból, néha magnéziumból készül. A reflexek anyaga több rétegből laminált fa, karbon és üvegszállal erősített ún. glassfiber és foam lehet. Nevét annak köszönheti, hogy az olimpiákon, íászat sportágban csak, és kizárólagosan az ebbe a kategóriába tartozó íjakkal lehet versenyezni.

Ezeket az íjakat fel lehet szerelni különböző kiegészítőkkal, mint irányzék, stabilizátorok, kattintó, berger stb. Működésének lényege a két reflex megfeszítése által

keltett energia leadása. Ellentétben a csigás íjakkal, itt az energia tárolására semmiféle technikai "huncutságra" nem számíthatunk, itt kizárólag az íjat megfeszítő íjász fizikai és mentális felkészültségének függvénye a várható eredmény, az oldás után.

Ezek az íjak a professzionális versenysportot szolgálják ki, leginkább pályaversenyeken használják őket, de a tradicionális versenyeket leszámítva mindenhol találkozhatunk vele. Áruk akár több százezer Ft is lehet.

Ezeket a reflex íjakat csupaszon is használják, mikor irányzék, stabilizátor nélkül, speciális aláfogással lőnek, ezt hívják Bare Bow-nak.

Leggyakoribb márkák:

Hoyt: vezető márka az olimpiai íjászatban, sokféle középrésszel, mind kiváló. Áraban közép- és felső kategória.

Win&Win: legjobbnak mondott márka, egyben a legdrágább is. Nagyon tetszetős íjai vannak.

Samick: olcsóbb és drágább íjai is vannak, az ár általában követi a minőséget.

KAP, Sebastian Flute: a win&win leányvállalatai, tömeggyártású íjak, de nagyon jó minőségűek.

Továbbá *Spigarell, Best, Fiberbow*...

Ezekhez az íjakhoz alumínium, karbon, vagy alu-karbon vesszőket használnak, leginkább gumi tollazással, nagy távokon pedig, úgynevezett spin-wing tollazással.

➤ **Vadászreflex íjak**

Vadászreflex íj az, amin nincs irányzék és többnyire a bergert sem engedik, illetve nem aláfogással lőnek vele, hanem a húzókéz ujjának érintenie kell anock-ot. Van versenyrendszer, ami csak a fa középrészű íjat fogadja el vadászreflexnek (EAA), és van, ami a fémet és a műanyagot is (FITA, IFAA). Az EAA nem enged stabilizátort rá, a FITA 12 centiset enged, míg az IFAA 12 colosat (kb. 30 cm). Ezek az íjak lehetnek egybe íjak, vagy take-down rendszerűek.

Leggyakoribb márkák, készítők:

Gelencsér László: igen tetszetős íjakat készít, mind egy, mind 3 részeseket, nagyon megbízhatóak, jól működő darabok. Áraban középkategória.

Mézes-féle íjak: sajnos kevésbé ismertek, küllemre igen tetszetősek.

Grózer Csaba: megbízható, szép íjak.

Kovács András – Füles: Szép kivitelű, jól működő vadászreflexeket készít, igen sokféle kivitelben.

Hoyt: fémközepes, GameMaster márkanévet viselő vadászreflexe van.

Shakespeare: szintén kevésbé ismert, de klasszikus egybe vadászreflexek.

Bear: klasszikus vadászreflex márka, rendkívül megbízható, sokféle típus, igen szép darabok, de drágábbak.

Black Widow: a leggyönyörűbb és legdrágább vadászreflexek, kiváló hírűek.

Ragim: a fehér karos kivitel gyakran törik, a fekete karos tetszetősebb és jobb is, de ritkább is.

Ezekkel az íjakkal leggyakrabban 3D, 2D vadászversenyeken találkozunk, de a tradicionális versenyeket leszámítva mindenhol előfordulnak.

Ezekhez az íjakhoz favesszőt és alumínium vesszőt használnak leggyakrabban, a karbon vesszőket esetenként a szabályzatok tilthatják, ennek mindig érdemes utána nézni. A FITA szabályrendszer megköveteli férfiaknál a minimum 120 grain-es, nőknél a 100 grain-es hegysúlyt, és a hegynek becsavarósnak kell lennie.

1.3. Hosszú íjak

Ezek az angol longbow íjak. Az eredeti longbow-k primitív íjak, polcnélküliek, gyakorlatilag egy felajzott bot. Dinamikája az erejében rejlik. Az angolok háborúikban úgynevezett warbow-kat használtak, amik 100#-on felüliek voltak, nem ritkán 200#-osak is.

A szigorúan tradicionális versenyekre általában a polc (kifutó) nélküli íjakat engedik, illetve van szabályrendszer, ami ennek a típusnak külön kategóriát nyitott (E.A.A. – PB-HB /Primitiv Bow – Horse Bow)

Leggyakoribb márkák, készítőik:

Gelencsér László: Igen szép íjakat készít, az íjai polccal rendelkeznek, így a tradicionális versenyeken csak ritkán vehetnek részt. 3 féle longbow-t gyárt, mindhárom elismert.

Grózer Csaba: tradicionális íjak mellett ezt a típust is gyártja, kedvelt, de nem a legjobb.

Kovács András – Füles: A többi íjához hasonlóan a longbow-jai is igényesek, szép kivitelűek, jól működőek.

Flagella: semmivel nem jobb, mint a tradicionális íjai.

Nagy Imre: Gyönyörű kivitelezésű de vitatott íj, tulajdonképpen egy hosszú vadászreflex, több szabályrendszer nem is engedi indulni, alkalmanként külön kategóriába sorolják. Sokak által vitatott íjtípus, bár szép, de nagyon drága.

Black Widow: gyönyörű, de nagyon drága, hazánkban kevésbé elterjedt íj.

Ezekkel az íjakkal történelmi, és 3D, 2D versenyeken lehet találkozni, de terep és olykor pályaversenyen is megfordulnak.

Engedélyezett vesszőtípus; favessző madártollazással.

1.4. Összetett íjak

➤ Csigás rendszerű íjak

Ezek az íjak a legmodernebb íjak közé tartoznak. Első ránézésre bonyolult rendszerűek, de könnyen megismerhetőek. Lényegük elsősorban abban rejlik, hogy az íj megfeszítése után az excentrikus csigák miatt egy viszonylag könnyebb húzóerővel megfeszítve tartható az íj, így a célzás folyamán nem az íjást terheli az íj ereje. Okosan kitalált csigarendszerének köszönhetően ez az energia jelentősen visszaesik, és csak az oldás pillanatában szabadul fel újra. Ennek köszönhető, hogy a csigás íjakkal akár hosszabb ideig is célozhatunk. Találati pontosságuk a nagyobb vesszősebesség és a precízebb irányzék miatt messze meghaladja a legdrágább reflex, vagyis olimpiai íjakét is. A csigás elnevezés valójában egy rögtönzött magyar fordítás, hiszen a compound bow összetett íjat jelent, ami helyesen utal egyéb, másfajta íjakkal szembeni bonyolultabb voltára. Az íj lényege a "cam", amit jobb híján csigának fordítottak, valójában átbillenő bütyköt jelent, és a dolog lényege tényleg itt keresendő.

Teljes kihúzási hosszánál a húzóerőt lecsökkentve elősegíti az íj kis erővel történő tartását. Ezt nevezzük könnyítésnek (let off). Ennek mértéke általában 60-80% között változik íjtípustól függően. Tehát ha egy 60 fontos íjat 75%-os könnyítésű csigával szerelnek, akkor azt a húzáshossz végén, ahol a csigák átbillennek, már csak 15 fontot kell tartani. Ez a gyakorlatban nyugodtabb célzást és pontosabb lövést eredményez, ezen kívül az íj határfoka is jobb. A csigás íjakat is fel lehet szerelni kifutóval, irányzékkel, stabilizátorral és lehet használni oldógépet. Az oldógép egy olyan eszköz, ami az ideg simább elengedését segíti. Ebben az esetben az ideget az oldógéppel fogjuk meg és nem kézzel, és leggyakrabban az oldógépen lévő kioldóbillentyű megnyomásával engedjük el. Ezáltal a vessző kifutása simábbá-, a lövés, pedig pontosabbá válik.

A csigás irányzatnak is van egy csupasz változata, mikor irányzék, stabilizátor és elsütő nélkül használják, illetve itt is lőnek csupasz íjjal aláfogással barebow stílussal.

Rengeteg márka, és azokon belül még több típus létezik, és évente megújul a kínálat.

A teljesség igénye nélkül a leggyakoribb márkák:

Mathews, Hoyt, PSE, BowTech, Jennings...

Ezeket az íjakat tuskés és scope-os irányzékkel illetve irányzék nélkül 3D, 2D ill. terepversenyeken használják, pályaversenyeken pedig, scope-al.

Itt alumínium, de főleg karbon és alu-karbon vesszőket használnak gumitollazással, illetve pályaversenyeken főleg spin-wing tollazással.

➤ **Oneida íjak**

Egészen különleges rendszerű összetett íjak. Itt is csigák által történik az energia tárolása, de itt a csigák nem a karok végén, hanem a karok között helyezkednek el.

Sokat vitatott íjak, akinek van, nagyon szereti, akinek nincs, az a sok szervizelés hátrányát látja főleg.

A csigás íjakkal azonos versenyeken fordulnak elő, illetve azonos vesszőket használnak hozzá.

1.6. Egyéb íjak

➤ **Számszer íjak**

Nagy fonterejű, kis eszközök, szintén felszerelhetők a legprofibb optikai irányzékkel, de tradicionális vonalat is képviselnek. A modern számszer íjak általában csigás rendszerűek.

2. Nyílvesszők

A vessző részei:

- Vessző test
- Hegy
- Tollak
- Nock

A **vesszőtest** anyaga lehet fa, alumínium, karbon, alu-karbon. A favesszőket tradicionális, vadászreflex illetve longbow íjakhoz használják, az alumínium, karbon, alu-karbon vesszőket pedig, az olimpiai, vadászreflex, csigás és számszer íjakhoz.

A *favesszők* sokfélék, általában 8, 8.2, 8.8 és 9 mm-es átmérővel készülnek, és 30-31' hosszúságban. A vessző hosszát mindig igazítsuk a húzáshosszunkhoz, de hagyjunk 1-1,5 cm pluszt, hogy esetleges túlhúzáskor se legyen belőle baleset, illetve ha a vessző hegye törik, még talán használható marad a test.

Az *alumínium* vesszők különböző hosszúsággal, átmérővel és falvastagsággal készülnek. Különböző erősségű íjakhoz, különböző méretű vesszők szükségesek. Nagyon fontos a vessző átmérője és falvastagsága, mely meghatározza az úgynevezett spine – értéket (a vessző rugalmasságát), amit a nyílvevesszőkön feltüntetnek. Például: X7 1714, ahol

-az X7 a vessző ötvözetét jelöli,

-a 17 (az első két szám) a vesszőátmérőjét jelöli angol-collban (17/64")

-a 14 (a második két szám) a vessző falvastagságát jelöli 14/1000"-ban

Azt, hogy nekünk adott húzáshosszal és húzott fonterővel melyik vessző lesz a megfelelő, vesszőválasztó táblázatokból tudjuk meg, illetve sok próbálgatással. A vessző hosszát itt is igazítsuk a húzáshosszunkhoz.

A *karbon, alu-karbon* vesszők szintén változatos vastagsággal kerülnek a piacra, itt is széles választék van. Vannak dongás vesszők, amiket főleg távlövésre használnak.

A **hegy** lehet ragasztott vagy becsavarós, és különböző súlyú. A hegy súlyával a vessző merevségét változtathatjuk, a nehezebb hegy lágyítja a vesszőt (a vessző jobbra húz), könnyebb hegy merevíti (a vessző balra húz). Vannak történelmi, terep és vadászhegyek. Edzésen és versenyeken kizárólag csak terephegyet használunk!

A **tollak** lehetnek madártollak (általában lúd vagy pulykatoll, az elsőrendű evezőket, vagy a farktollakat használják.), ezeket favesszőkön látunk inkább, de alu- és karbonvesszőkön is előfordulhat, illetve lehet gumitoll, ami főleg alu- és karbonvesszőkön jellemző. A tollak méretük és alakjuk szerint nagyon sokfélék lehetnek. Különleges tollak a spin-wing tollak, amiket olimpiai és csigás íjászok használnak. Ezek jellemzője, hogy a vessző gyorsan forog és ez által stabilabb repülés közben, hosszú távú lövésekkor így hasznosak lehetnek. Röppályája magasabb.

A **nock** lehet fa (favesszőn a vesszőtestből kialakítva), illetve műanyag. Alakra és színre szintén nagyon sokféle előfordulhat.

Különleges tollazású vessző a flu-flu vesszők. Ezeken egész toll van sűrűn ragasztva vagy feltekerve. Ezek a vesszők céllövésre nem használhatók, hanem korong/madárlövésre. A vessző messzire repülését akadályozzák meg.

Saját vesszőinkre és pláne másokéra mindig nagyon vigyázzunk, főleg vesszőhúzáskor, görbe vesszővel ugyanis lényegesen nehezebb pontosan célba találni, mint egy egyenessel. Van, aki ezért nem is engedi, hogy más húzza ki a vesszőjét a vesszőfogóból. Ezért is javasolt a gumi vessző kihúzó használata.

A vessző testére mindig írjuk fel a saját nevünket és az egyesületet, hogy edzésen, versenyen könnyebben megtaláljuk a saját vesszőnket. A legjobb a tollak közé felírni az adatokat, de gumitoll esetében akár a tollra is írhatunk. Rangosabb, minősítő versenyeken csak a vesszőtestre írt név és egyesület az elfogadott. Nem árt a vesszőket beszámozni, így egy esetleges selejt darabot könnyebben be tudunk azonosítani.

3. Egyéb felszerelések

Tegez: A vesszők biztonságos tárolására szolgál, lehet oldal-, vagy hátitegez. A legtöbben az oldeltegezt preferáljuk, a hátitegezt főleg a futásíjászok használják, illetve történelmi versenyeken az angolszász íjászok. Anyaga sokféle lehet (bőr, vászon, műanyag, papír, fa...). Célszerű, ha a belseje szeparált, vagyis több „rekesz” van a vesszők elválasztására. Hasznosak tudnak lenni a zsebek. Házilag is könnyen elkészíthető.

Ujjvédők: Az ideg feszítésekor ujjaink fokozott terhelésnek vannak kitéve, bőrkeményedések, sérülések keletkezhetnek rajta. Ezt kívánja enyhíteni az ujjvédő használata. Két főbb típusa van:

- **3 ujjú kesztyű:** A csuklón rögzítjük, és a kézfejünkön vezetjük végig. Általában kevésbé strapabírók, illetve sokat kell őket igazgatni lövések között.
- **tab/mancs:** Általában a középső ujjunkon rögzítjük. Többféle típusa van (mediterrán vagy apacs húzáshoz, távtartós...). Anyaguk többnyire bőr, de előfordul szőrös bőr illetve szilikon anyagú is. Előnye, hogy nem gyűrődik, mint a kesztyű, simább legördülést ad az idegnek, az oldást „javítja”. Házilag is könnyen elkészíthető.

Y kesztyű: Tradicionális íjászok használják, ezen futtatják ki a vesszőt, hogy ne vágja meg a kezüket a toll. De helyes göbmagasság beállítás esetén nincs rá szükség.

Elsütők: Csigás íjászok használják őket, többféle típusuk van (marok elsütők, csuklósíjás elsütők, Back-tension elsütők).

Alkarvédő: Az ideg oldás után rácsaphat a karra, fájó sérüléseket okozva, ennek kivédésére használunk alkarvédőt. Anyaga és alakja igen változatos, az egészen kicsi műanyagtól a felkart is védő bőrig. Használata mindenkor ajánlott, elkészítése házilag is lehetséges.

Vesszőkihúzó: Gumiból készül, a vesszők stabilabb megfogását és könnyebb kihúzását teszi lehetővé.

T lécs (ajzásmérő): Főleg a technikai íjászok alkalmazzák, mivel náluk a mindig azonos ajzásmagasság elengedhetetlenül fontos a pontos lövésekhez. Továbbá ezzel tudjuk megmérni és kijelölni a göbmagasságot is (a göbnek mindenkor magasabban kell lennie pár miliméterre, mint a vessző kifutása).

Ajzósíj/ajzóideg: Főleg reflex íjakhoz, illetve falaminációjú/kompozit tradicionális íjak felajzásához használjuk. Használatával elkerülhető a kar megcsavarodása. Akár magunk is készíthetünk ilyet.

Íjtartó állvány: Egyszerű állvány, melyre az íjat helyezzük, amíg nem lövünk. Sokféle típusa van a leszúrhatótól a több lábbon állóig, az alacsonytól a magasig. Akár házilag is elkészíthető.

Mellvédő: Főleg olimpiai és csigás íjászok használják. Lényege, hogy a bő ruházatot az íjász testéhez szorítja, így az ideg tisztán hagyhatja el a mellkast.

Ujjhurok/csuklósíj: Leginkább olimpiai íjászok, vadászreflexesek használják. Azt teszi lehetővé, hogy, ha nem fogjuk, csak támasztjuk az íjat, lövés után az íj ne repüljön el a kezünkből.

Wax/méhviasz: az ideg karbantartására használjuk. Gyors mozdulatokkal kell az idegbe bedolgozni havonta – kéthavonta. Így megakadályozzuk az ideg kiszőrösödését, illetve élettartamát meghosszabbítjuk.

Stabilizátorok: Vadászreflex, olimpiai- és csigás íjakon használjuk, a középrészbe csavarozhatók. Hosszukat a szabályrendszerek kategóriánként szabályozzák. Anyaguk sokféle, alumínium, karbon, karbon/foam...lehet. A vadászreflexekre való rövid stabilizátorok általában olajjal vagy homokkal vannak feltöltve.

Berger: Rúgós oldaltámasz. Olimpiai íjagnál használjuk, beállíthatjuk vele a vessző oldaltámasztását, illetve az íjhoz hangolhatjuk vele a vesszőt.

Kattintó: Szintén az olimpiai íjászok használják, a mindig azonos húzáshossz eléréséhez. Alatta húzzuk át a vesszőt feszítéskor, és mikor elkattan (átjön alatta a vessző), akkor oldunk.

Irányzék: Olimpiai- ill. csigás íjászok használják. Az olimpiai íjászok ún. pályairányzékot használnak, ez távonként állítható, míg a csigás íjászok (főleg terepversenyeken illetve 2D/3D

versenyeken) több tüskés irányzékot. Ez utóbbi nem állítható verseny közben, minden tüske egy-egy távot jelez.

Scope: Nagyító lencsés irányzék, csigás íjászok használják terepen, 2D/3D-ben illetve pályaversenyeken. Távonként állítható.

4. Versenytípusok

➤ Szakágak

1. Terep

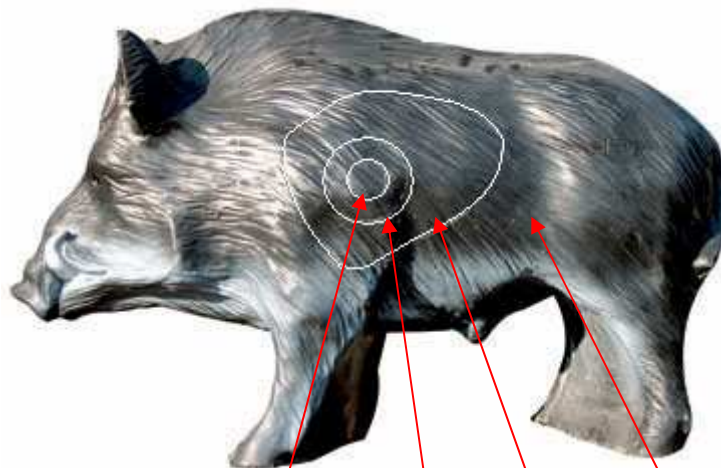
Vesszőfogóra, lólapra (fekete-sárga középpel – F.I.T.A.) történő lövés. 3 vesszővel, méretlen illetve mért távról. Pontozás: 5X, 5, 4, 3, 2, 1. 2008-tól az 5x-es találat 6 pontnak számít!



2. ábra: terep F.I.T.A. lólap pontozása

2. 3D/2D (vadász)

3D: speciális anyagból készült élethű állatalakokra történő lövés méretlen távról, 1, 1+1, 2 illetve 3 vesszős versenyek, szabályrendszerrel, rendezéstől függően. A pontozás 10, 8, 5 pontok, találati zónáktól függően (belső (halálos) zóna 10 pont, külső találati zóna (ejtés) 8 pont, test (sebzés) 5 pont). Szarv, pata nem ér pontot, illetve vannak állatok, melyek „füvön”, „kövön” stb. vannak, ezek szintén nem érnek pontot. A teli (halálos X) 11 pontos lövés csak egyes versenytípusokon értékelhető külön, általában nem szokták külön számolni, de meg kell jelölni, hogy x-es 10-es volt a találat, mert pontegyenlőség esetében döntő lehet.



	Teli (halálos x)	Teli (halálos)	Közép (ejtés)	Külső (sebzés)
pontérték	11	10	8	5

3. ábra: találati zónák 2D és 3D versenyeken

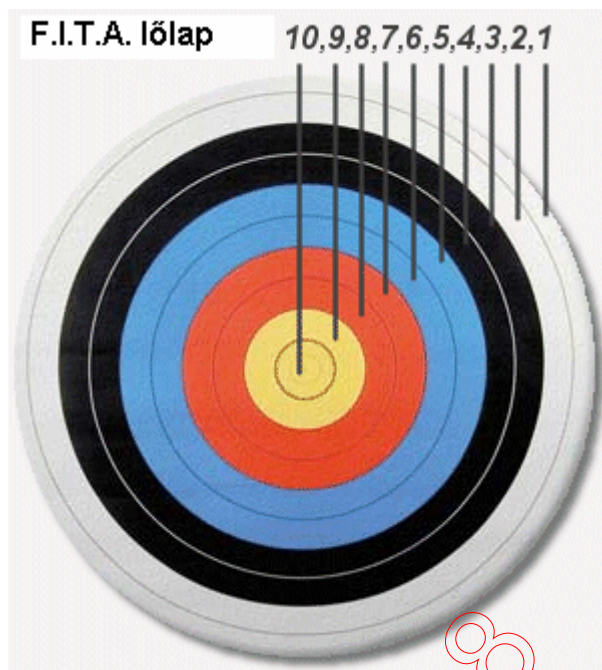
2D: lőlapra de állatalakra történő lövés, a pontozás szintén 10, 8 5, de az 5 pont csak a test körvonalán belül adható meg.

3. Tradicionális

Tradicionális versenyrendszer, öltözködésbeli megkötésekkel (korhű ruházat), vegyes célokkal, méretlen távról, változatos pontozással.

4. Pálya

10-től 90 m-es versenyek (outdoor), mért távról, F.I.T.A.-ban 3 (rövid távok) ill. 6 (hosszú távok) vesszővel (12 kör), I.F.A.A.-ban 5 vesszővel (6 kör). Körkörös lőlapra történő lövések, távonként változó nagyságú lőlappal. A fehér öltözet kötelező. Pontozás: (10x)10-1-ig (F.I.T.A.), illetve (5X)5-1-ig (I.F.A.A.)



4. ábra: F.I.T.A. lőlap beosztása (10-es közepén a kisebb karika a 10X)

A teremversenyek (indoor) általában 18 m-esek, és kisebb (40-es) lőlapra, csigás/irányzékos íjászoknak pedig, úgynevezett szemaforra (F.I.T.A.), illetve 5-ös osztatú lőlapra (I.F.A.A.) lőnek.

5. Lovasíjászat

Speciális versenyrendszer, a Kassai Lajos által alapított világverseny a legelterjedtebb.

6. Futásíjászat

A gyorsaság és a pontosság versenye, általában gyengébb íjakat használnak.

➤ Szabályrendszerek

Hazánkban 3 fő szabályrendszer szerint rendeznek versenyeket, ez :

- az E.A.A. /European Archery Association – Európai Íjász Szövetség/ 3D versenyeket,
- a F.I.T.A. / Fédération Internationale de Tir á l' Arc – Nemzetközi Íjász Szövetség/ pálya (indoor, outdoor), 3D, futás-, sí íjászatot, terep (field) versenyeket, flight – távlövészetet,
- az I.F.A.A. /International Field Archery Association – Nemzetközi Terepíjász Szövetség/ 2D, 3D, terep-(field), pályaversenyeket.

A szabályrendszerekben pontosan meg van határozva a verseny menete, az engedett íjtípusok, a maximum távok, a követelmények és engedmények. Ezeket adott verseny előtt feltétlenül részletesen olvassuk át! A versenyzőnek legalább annyira ismernie kell a rá vonatkozó szabályokat, mint a bírónak.

5. A MÍSZ (Magyar Íjász Szövetség) szervezeti felépítése

A Magyar Íjász Szövetség tisztségviselői, bizottságai, referensei, titkárság

5.1. ELNÖKSÉG Vánky Sebastian Szabolcs – Elnök

Szedlár János – Alelnök

Császár Ferenc, Faragó Csaba, Kamarás Szilárd, Nagy Gábor, Süle István

- Sportigazgató
- Olimpiai Paralimpiai Szakágvezető
- Főtitkár
- Adminisztrátor

5.2. SZAKMAI BIZOTTSÁGOK

- PÁLYAÍJÁSZ Szakmai B. (PSzB).
- TEREPIJÁSZ Szakmai B (TSzB)
- 3D Vadászíjász Szakmai B. (VSzB)
- TÖRTÉNELMI ÍJÁSZ Szakmai B. (TIB)

- ELLENŐRZŐ Testület (ET)
- ORVOSI Bizottság (OB)
- ETIKAI-ÉS FEGYELMI Bizottság (EFB)
- SÍ-ÉS FUTÁSIJÁSZ Szakmai Bizottság
- UTÁNPÓTLÁS Bizottság

6. Az UTC Íjász Szakosztály szervezeti felépítése

6.1. Vezetőség

Varga Zoltán	–	szakosztályvezető
Hódi Vilmos	–	vezetőségi tag – oktatás
Banda Tibor	–	vezetőségi tag – technika
Hódi Attila	–	vezetőségi tag – kapcsolattartás
Borbás István	–	vezetőségi tag – internetes megjelenés

6.2. Szakági referensek

csigás-	Molnár Imre
olimpiai-	Rábai Sándor
vadászreflex-angol hosszúj-	Rózsa Valentina
pusztai-	Szarka Béla – helyettesei: Haskó Zsolt, Foki István, Tóth Imre

6.3. Rangidős íjások

7. Alapszabályok, biztonsági előírások, etikett

7.1. Edzésen

- **Alkohol fogyasztása szigorúan tilos!**
- Íjat más emberre, még játékból sem, vessző betöltése nélkül sem feszítünk!!!!!!
- Edzésen csak rangidős íjász jelenlétében, a jártassági vizsga letétele után vehetünk részt.
- A felszerelésünket minden edzés előtt nézzük át. A sérült eszköz balesetveszélyes, ne használjuk.
- Csak nyílvesző kilövésére alkalmas eszköz használható.
- A lövéseket egy lövonalból adjuk le, egymás testi épségére vigyázunk.
- Vesszőhúzásnál egymásra figyeljünk, egyszerre csak két ember húzhat vesszőt. Ugyanakkor, ne várjuk el, hogy mindig mások húzzák ki a mi vesszőinket. A vesszők szétosztása mindig a lövonal mögött történjen, hogy ezzel ne késleltessük a lövészetet.
- Ha elkérjük valakinek az íját kipróbálásra, azt maximális odafigyeléssel tegyük. Ilyenkor lehetőség szerint saját vesszőnket használjuk. Ha hosszú a húzásunk, vigyázzunk, nehogy túlhúzzuk az íjat. Egy egybe fa íj (longbow ami egy fából készült)

emlékezik. Vagyis felveszi a gazdája húzáshosszát, így ezeket az íjakat nem illik elkérni kipróbálni.

- Vessző betöltésekor ügyeljünk, hogy íjunk elforgatásával a szomszédot ne zavarjuk a lövésben.
- Más által már kivitt vesszőfogóra csak ott levők megkérdezése és engedélye után löhetünk. Akik versenyre készülnek, szükségük van a nyugodt edzéslehetőségre. Az ilyen embereket fölösleges beszéddel, lehetőleg ne zavarjuk, ne zökkentsük ki őket a felkészülésből.
- Az edzés előtt a vesszőfogók kikapcsolása, edzés végén ezek elpakolása minden íjász kötelessége.
- Ha mások helyébe álltunk egy kitelepített vesszőfogóhoz és már nem kívánunk rá löni, szintén a mi feladatunk az elpakolás.
- A tároló bódében igyekszünk rendet tartani, az egyesület eszközeit nem rongáljuk.

7.2. Versenyen

- **Alkohol fogyasztása szigorúan tilos!**
- A versenyeken csak érvényes versenyengedéllyel lehet résztvenni. Ez lehet
 - *Eseti versenyengedély:* 1000 Ft helyszínen megváltható, de a részvételi szándékot előzetesen jelezni kell a MISZ felé,
 - *B, vagy 2-es versenyengedély* – nem minősítő, ún. öröm-versenyen való részvételre jogosítja a sportolót. A sportoló egyesülete versenyengedély kérelapon nyújtja be kérelmét. A díj megfizetéséért is az egyesület felel. (1000Ft),
 - *A, vagy 1-es versenyengedély* - nemzetközi versenyeken, országos bajnokságokon és minősítő versenyeken szükséges. A sportoló egyesülete versenyengedély kérelapon nyújtja be kérelmét. A díj megfizetéséért is az egyesület felel. (5000Ft) Kiváltásához sportorvosi igazolás is szükséges!
- A versenyekre érkezzünk pontosan! Tiszteljük meg a többieket azzal, hogy nem kell ránk várni!
- Ha a versenyre előnevezést kérnek, azt még a határidő előtt tegyük meg. Ha utólag kiderül, hogy mégsem tudunk elmenni, tegyük meg annyit, hogy szólunk a rendezőknek, hogy ne számítsanak ránk. A minősítő versenyeken ha egy egyesület

előnevezett tagja nem jelenik meg a versenyen, akkor az egyesületének többi ott levő tagja részt vehet ugyan a versenyen, de a szerzett pontjaikat nem számítják.

- A szemtelés gusztustalan, nem íjászhoz méltó viselkedés! Cigaretta csikket szintén nem illik eldobni, vigyünk magunkkal valamit, amibe a csikkeket gyűjtjük.
- Verseny előtt az eligazításra nagyon figyeljünk, ott mondják el a leglényegesebb információkat.
- 2D és 3D versenyeken: az irányzékosok (olimpiai és csigás) általában a piros karótól lő, az irányzék nélküliek (tradicionalis, reflex), ifi irányzékosok pedig, a kék karótól. Gyerekek a fehér/sárga karótól, minik a fehér/sárga karó és a cél közt féltávról. A karóhoz lövés közben valamely testrészünkkel hozzá kell érni!
- Pályaversenyeken: mindenki egy lövonalból lő, általában sípjel és/vagy fényjel jelzi a lövés kezdetét és végét (1 jel: lőállásba, 2 jel: lövés, 3 jel: sorozat vége).
- A szabályokat szigorúan tartjuk és tartassuk be, ne járassuk le az egyesületünket fölösleges szabálytalanságokkal, csalásokkal, mint közelebbről lövés, többszöri rálövés, hamis pontozás stb.
- A bíró lapunkat mindig nézzük át, hogy helyes legyen rajta a név, korosztály, kategória, egyesület, így elkerülhetjük a félreértéseket, kavarodásokat. Mielőtt aláírjuk, mindig ellenőrizzük le pontjaink összeadását.
- Ha egy célt lelőttünk, mindig úgy hagyjuk ott, ahogy mi is találtuk. Tehát ha vesszőhúzáskor a cél megdőlt, szétszúzott, helyezük vissza az eredeti állapotába. Ha van háttér, és az dőlt meg, azt is.
- Pályaversenyen, ha a lőlap vesszőhúzáskor elszakadt, kérjük másikat. Ha gyűrődött, simítsuk ki, kérdéses találat esetén mindig hívjunk bírót.
- Terep, 2D és 3D versenyeken néha vannak direkt belógó ágak, levelek, ezeket hagyjuk ott, ahol vannak, ne könnyítsük meg a saját és társaink helyzetét.
- A verseny során csapattársainkat lövés közben fölösleges beszéddel, zajjal ne zavarjuk. Viselkedjünk fegyelmezetten. Pályaversenyen a hangoskodók kizárásra is kerülhetnek.
- Verseny végén tiszteljük meg társainkat azzal, hogy elismerjük eredményüket, gratulálunk nekik, illetve a dobogón legyünk büszkék elért eredményünkre, egyesületünkre.
- Semmilyen deviáns magatartással ne hozzunk szégyent társainkra, csapatunkra.

7.3. Közterületen

- Közterületen íjat felajzva tartani tilos, rendőr joggal elveheti kedvenc sporteszközünket. Így tehát:
- Közterületen elcsomagolva, leajzva szállítsuk, lehetőleg legyen nálunk a versenyengedély kártyánk, amivel igazolni tudjuk, hogy az íj nekünk sporteszköz.
- Közterületen nem lövöldözünk, ha egy mód van rá. Ide értendő a töltésoldal, közeli erdő, rét is.
- Íjunkat átadni érdeklődőknek csak edzésen, rangidős íjász felügyeletével lehet.
- Mindig viselkedjünk íjászhoz méltóan, az érdeklődők kérdéseire válaszoljunk tudásunk szerint.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

- ✓ **Ambrózy Árpád Dr. Fábián Gyula** - A vadászíjászat kézikönyve. Nimród Alapítvány 1994.
- ✓ **Dr. Saxton T. Pope** – Vadászat íjjal és nyíllal (Hunting with the Bow and Arrow) G. J. Putnam and son's, New-York kiadása 1923, 1925 és 1947.
- ✓ **Erdész Ede** - Első íjász könyvem. Íjász Könyvek 1., Gonda Könyvkiadó, 3300 Eger, Széchenyi u. 42
- ✓ **Hack Antal** – Az íjászat technikája és szabályai. OTSH 1994.
- ✓ **Kovács József** - Történelmi íjászat. Mergen Bt, 2004
- ✓ **Szöllősi Antal** – Nyílegeyenesen. Sztjeppei Nomád Bt. Cím: 2100 Gödöllő, Kandó Kálmán u. 42.
- ✓ **A Nyíl röpte** c folyóirat számai

Felhasznált és ajánlott net:

- ✓ ijas.lap.hu
- ✓ www.misz.hu
- ✓ www.utc.hu
- ✓ www.szip.hu
- ✓ www.bowmanjoe.extra.hu
- ✓ <http://www.kslinternationalarchery.com/Technique/KSLShotCycle/KSLShotCycle-Hungarian.html>

Az elméleti vizsga várható kérdései

1. Sorold fel az íj legfontosabb részeit, röviden jellemezd őket.
2. Mi az a göb, és mi a jelentősége?
3. Sorold fel a nyílvevő részeit. Mi az a vezértoll, mi a szerepe?
4. Milyen íjtípusokat ismersz?
5. Miért kell a nevedet felírni a vesszőidre?
6. Milyen versenytípusokat ismersz?
7. Jelenleg milyen főbb szabályrendszerek szerint rendeznek versenyeket hazánkban?
8. Mi az a MISZ?
9. Milyen szakmai bizottságai vannak a MISZ-nek? (4 db)
10. Mi a vessző kihúzásának biztonsági szabálya?
11. Mi az a lóvonal? Milyen biztonsági szabályt ismersz ezzel kapcsolatban?
12. Edzésen, ha már nem akarsz lőni arra a vesszőfogóra amire eddig lőttél, mi a teendő?
13. Szabad-e íjat vessző betöltése nélkül valakire ráfogni?
14. Milyen típusú versenyengedélyeket ismersz?
15. Versenyen oda kell-e figyelni az eligazításokra?
16. Ha vesszőhúzás közben szétesett a cél versenyen, mi a teendő?
17. Verseny közben illik-e hangos beszéddel zavarni a társainkat?
18. Mi a szabálya az íj közterületen való szállításának?
19. Helyes-e, ha a töltésoldalban lövöldözöl?
20. Sorolj fel íjász szakirodalmat (minimum 3-3-at).
21. Milyen típusú reflex íjakat ismersz?
22. Milyen összetett íjakat ismersz?
23. Milyen anyagokból készülhetnek a nyílvevők?
24. Sorolj fel kiegészítő felszereléseket (minimum 8-at), jellemezd őket.
25. Edzésen és versenyen szabad-e vadászheggyel gyakorolni?
26. Hogyan pontozzák a FITA terep lőlapot?
27. Milyen pontozásúak általában a 2D/3D-s versenyek?
28. Hogyan pontozzák a FITA pályaversenyeket?
29. Mi a szervezeti felépítése a MISZ-nek?
30. Mi a szervezeti felépítése az UTC Íjász szakosztálynak?
31. Az eszköztároló bódében mire kell ügyelni?
32. Sorolj fel pár dolgot, hogy edzésen mire kell ügyelned.
33. Sorolj fel pár dolgot, hogy versenyen mire kell ügyelned.
34. Sorolj fel pár dolgot, hogy közterületen mire kell ügyelned.