

Karta do ćwiczenia oceny odległości

Materiał do ćwiczeń i nauki na zawody 3D z nieznanym dystansem

TYLKO DO ĆWICZEŃ, NIE NA TOR

W dniu zawodów zostaw tę kartę w domu wszędzie tam, gdzie przepisy zabraniają pisemnych notatek lub pomocy do oceny odległości. Sprawdź aktualny regulamin swoich zawodów.

- WA 3D: żadnych pisemnych notatek; żadnego sprzętu do oceny odległości ani kąta (Book 4 art. 19.6.2)
- IBO: żadnych urządzeń ani użycia ciała, łuku czy akcesoriów do obliczania odległości (2026 Rules IV.C.1)
- ASA: w żadnej klasie aplikacji w telefonie, a karty celów nie mogą mieć oznaczeń ani notatek. Klasy z nieznanym dystansem: tylko gołe oko i lornetka; bez mierzenia ciałem, „gapping techniques” do oceny odległości i odmierzania krokami (Pro/Am Rules 2026)
- IFAA, style bez celownika: zewnętrzne punkty odniesienia do celowania lub odległości to według Kodeksu postępowania niesportowe zachowanie (Executive Clarification #01, 2026)

TECHNIKI DO ĆWICZENIA

1 Obiekty o znanej wielkości

Poznaj rzeczywisty rozmiar rzeczy, które spotykasz na torze: słupka ogrodzenia, drzwi, znanego ci celu 3D. Ten sam obiekt z dwa razy większej odległości wygląda na dwa razy niższy. Cele 3D mają różne rozmiary, więc sam cel może cię zmylić.

2 Podziel na pół

Wybierz punkt w połowie drogi do celu, oceń bliższą połowę i pomnóż przez dwa. Wielu łuczników ocenia krótki dystans pewniej niż długi.

3 Wyznacz widełki

Zapytaj siebie, jak blisko może być cel, a jak daleko, i weź środek. Jeśli te granice są daleko od siebie, przyjrzyj się jeszcze raz.

4 Odliczaj znany odcinek

Wyobraź sobie dobrze znany ci odcinek, np. 10 m lub 10 yd, ułożony na ziemi, i policz, ile razy się mieści. Najpierw naucz się go na odmierzanym torze.

5 Pod górę i w dół

Na zboczu odległość w poziomie jest krótsza niż odległość w linii wzroku (zob. tabela). Wielu łuczników celuje na odległość poziomą; sprawdź na prawdziwych zboczach, czego potrzebuje twój sprzęt.

6 Światło i teren

Jasne światło i otwarty teren mogą sprawić, że cel wydaje się bliżej; cień, ciemny las i częściowo zasłonięte cele, że dalej. Zagłębienia, jary i woda między tobą a celem łatwo mylą ocenę.

7 Ćwicz na znanych dystansach

Najpierw zgadnij, potem sprawdź dalmierzem lub taśmą na treningu. Zapisz błąd i szukaj własnego wzorca: za krótko w cieniu? za daleko pod górę?

GEOMETRIA DO SPRAWDZENIA

Pozorny rozmiar $\approx$ rzeczywisty rozmiar $\div$ odległość: dwa razy dalej wygląda na dwa razy mniejsze.

Odległość pozioma = linia wzroku $\times \cos(\text{kąt})$

KĄT NACHYLENIA	POZIOMO, % LINII WZROKU
10°	98 %
20°	94 %
30°	87 %
40°	77 %

Przykład: 30 yd wzdłuż zbocza 30° $\approx$ 26 yd w poziomie.

1 yd = 0,914 m $\cdot$ 1 m = 1,094 yd

DZIENNIK ĆWICZEŃ: NAJPIERW ZGADNIJ, POTEM ZMIERZ

#	MOJA OCENA	FAKTYCZNIE	BŁĄD $\pm$	ŚWIATŁO, NACHYLENIE, TEREN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Jednostka: m / yd

