



Приготовила ст.пл. Юля Михайличенко  
Літо 2019К— КПС Канада

[www.plast.ca](http://www.plast.ca)  
[plastresourcecentre@gmail.com](mailto:plastresourcecentre@gmail.com)

Індекс, допоміжні матеріали і посвідка до вмілості



## СТРІЛЯННЯ З ЛУКА І, ІІ і ІІІ

Ім'я і прізвище.....

Табір .....

Гурток / Курінь .....

Станиця.....

Дорогий юначе! Дорога юначко!

Ця книжечка тобі допоможе здати вмілість „Стрілення з лука“.

Посередині книжечки знайдеш Індекс, де виписані вимоги вмілості і місце на підписи, які ти повинен дістати, коли виконуєш якесь завдання до вмілості. До деяких вимог вмілості, в книжечці є матеріали.

Коли ти виповниш всі вимоги і будеш мати підписані всі точки, відчепи середню картку і здай своєму виховнику

## Ресурси до книжечки набрані з:

History of Archery з веб-сторінки World Archery

Archery Safety з веб-сторінки Culture of Safety

Archery Rules з веб-сторінки Rules of Sport

Bow Maintenance: Tips for Archers з веб-сторінки Complete Guide to Archery

Four Types of Archery Bows з веб-сторінки LiveStrong

7 Steps to Better Bow Hunting з веб-сторінки Rocky Mountain Elk Foundation

Viktor Ruban з веб-сторінки Wikipedia

Olena Sadovnycha з веб-сторінки Wikipedia

<http://plastovabanka.org.ua/gutirka/luk-ta-jogo-istoriya/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_Olympic\\_medalists\\_in\\_archery](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Olympic_medalists_in_archery)

A Guide to: Setting up an Archery Range- Information on how to set up an archery range - <https://www.archerygb.org/>

<https://locksleyarchery.com/rangesafety/>

<https://www.wikihow.com/Make-a-Bow-and-Arrow>

## Словник

Arrow .....	стріла
Nock .....	хвостовик
Fletching .....	оперення
Shaft .....	стержень
Point .....	наконечник
Bow .....	лук
Long bow .....	небилці лук (прямий)
Recurve bow .....	похильний лук (рекурсивний)
Compound bow .....	з'єднаний лук (блочний)
Cross bow .....	арбалети
Bow string .....	тятиву
Back .....	плечі, хребет
Upper limb .....	верхнє плече
Lower Limb .....	нижнє плече
Belly .....	черво, живіт
Face .....	внутреннє лице
Grip .....	рукоятка
Arrow rest .....	Тримач стріли
Sight .....	приціл
Tab .....	вкладки
Shooting glove .....	рукавиці до стріляння з лука
Arm Guard .....	охоронниця руки
Quiver.....	сагайдак
Target .....	Мішень, ціль, мета
Oak .....	дуб
Nickory .....	гікорі
Teak .....	тик
Mulberry .....	щовковиця
Juniper .....	ялівець
ash.....	ясень
curve, bend .....	вигин
nylon line .....	капронова лінія
Hemp Cord .....	конопляний шнур
twine .....	корделя
fishing line .....	волосінь
Flint .....	кремен'яний камінь

## Перший ступінь

### 1. Знає і розкаже про: А). Історію лучництва

**Лук** — це один із найдавніших видів метальної зброї, відомий з доби мезоліту.

Перші люди, які напевно стріляли з лука були стародавні єгиптяни, хоча вчені думають, що стріляння з лука почалося в 20 000 до н.е.

Перше змагання з стріляння з лука було в Англії в 1583 році і мало 3000 учасників.

Стріляння з лука було дуже важливим способом боротьби у війні, але після винаходу пороху у війні, стріляння з лука перетворилося у змагальний спорт і до теперішнього часу так і залишається.

В 1990р., стріляння з лука стало частиною Олімпіади.



### Б). Правила безпеки при стрілянні з лука при лінії стрільби і при збиранні стріл

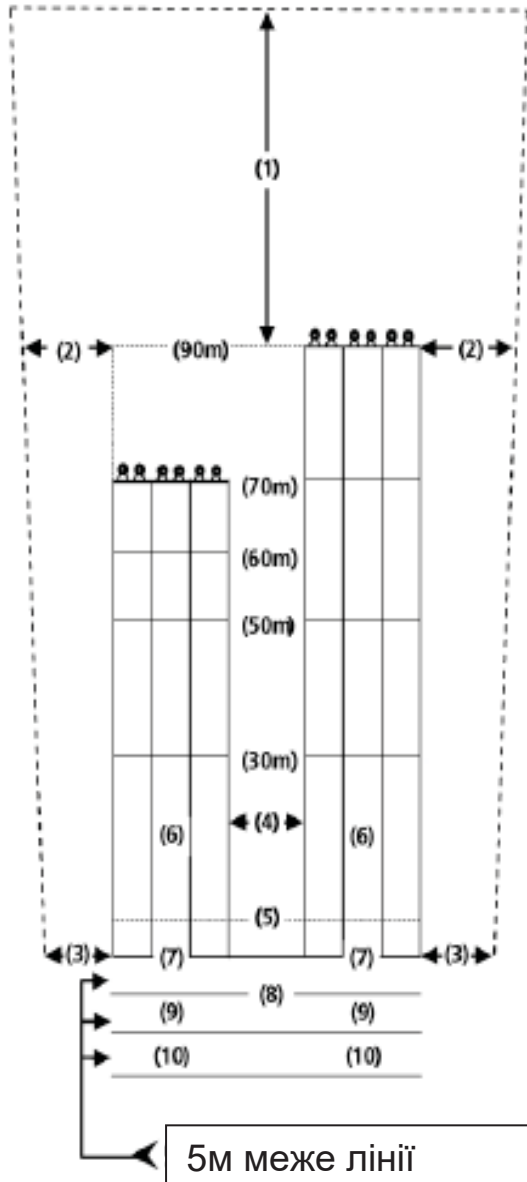
Довжина та вага лука повинні відповідати до висоти і сили учасника.

Луки повинні бути завантажені тільки на лінії стрільби, після того, як був виданий сигнал для зйомки.

Для забезпечення безпеки всі стрільці повинні одночасно завантажувати, прицілювати, стріляти і витягувати стрілки. Це гарантує, що ніхто не буде випадково стріляти поки хтось знаходить свої стріли.

Перший ступінь

Відкритий план-макет стрільби з лука



- Ключ:
- (1) **50m** площа безпеки - зона пролетних, мимо цілі, стріли
  - (2) **20m** зона вилучення
  - (3) **10m** зона вилучення
  - (4) **10m** меже площами стрільби
  - (5) **3m** лінія перед якою якби стріла попала – нечислиться
  - (6) **5m** щирокі смуги на стрільби
  - (7) Лінія стрільби
  - (8) Лінія вичікування
  - (9) Зона для виряду
  - (10) Зона конкурентів

5м меже лінії

ЗАПИСКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Третій ступінь

1. Закріпіть засади точок Стріляння з Лука I і II.

2. Здобуде посвідку, що відбув курс зі стріляння з лука.

3. Підготувати гурток на перший ступінь „Стріляння з лука“– це зробить теоритично, як і практично, та зробить аналізу зі своєї праці. Про це напише допис до хроніки.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

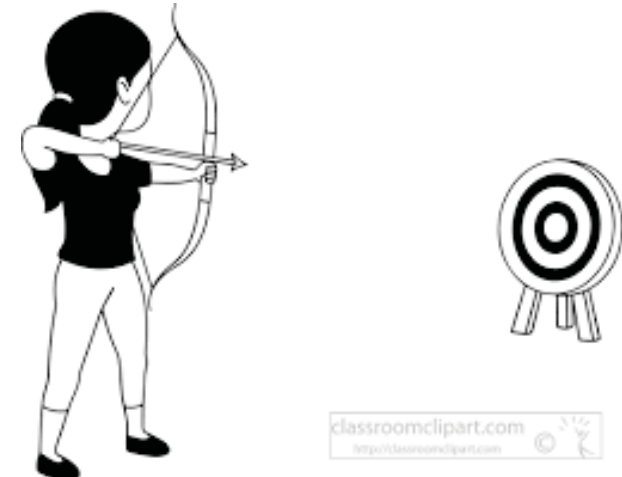
### Перший ступінь

#### В). Загальнідержавні закони лучництва

Ціль гри попасти в середину мети.

Існує мало обмежень щодо типів стріл, які використовуються, крім тих які можуть призвести до невикорданого пошкодження мішеней (цілей), хоча максимальний діаметр стріли є 9,3 мм, а діаметр наконечників не повинен перевищувати 9,4 мм.

Розмір мети змінється. В Олімпіаді, мета є 122 см в діаметрі. Але всі мети мають 10 кільців.



**Завдання:** Закінчи речення

1. Довжина та вага лука повинні відповідати \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
2. В \_\_\_\_\_ році,стріляння з лука стало частиною Олімпіади.
3. Перше змагання з стріляння з лука було в \_\_\_\_\_ році і мало \_\_\_\_\_ учасників.
4. Для забезпечення безпеки всі стрільці повинні одночасно \_\_\_\_\_.

## Перший ступінь

**Відповідь на завдання сто 3:** 1) до висоти і сили учасника, 2) 1990, 3)1583 / 3,000, 4)одночасно завантажувати, прицілювати, стріляти і витягувати стрілки

### Г). Як правильно доглядати та зеберігати луки та стпіли?

Один з кращих способів зберегти цілісність лука – цевосковий прийом – достатньо раз на тиждень.



Якщо ви були на відкритому повітрі переконайтеся, що почистили бруд із стояків, кінцівокта лука.

Будьте обережні, щоб не залишити його на сонці занадто довго.

Не стріляйте лука без стрілки. Це погано для лука і може бути небезпечним. Коли ви стріляєте лук без стрілки, вся кінетична енергія, яка зазвичай передається стрілці під час пострілу перерозподіляється по всьому луку, і вона може завдати величезної шкоди луку.

**Завдання:**Правда чи неправда

Можна стріляти лук без стріли.....П Н

Не можна лишати лукана сонці на довгий час.....П Н

Коли стріляєш без стріли, вся кінетична енергія іде в лук і може шкودити йому.....П Н

Треба давати віск на лук хоч з рази в тиждень.....П Н

## Другий ступінь

### Вікторія Коваль

2008 Чемпіонка Європи. Майстер спорту Україна міжнародного класу



### Вероніка Марченко, Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова

Вероніка Марченко виграла 2017 Чемпіонка Європи і третє місце з українською командою Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова 2018 Світового Чемпіонати в Енктон, Південна Дакота ЗША



Вероніка Марченко,



Анастасія Павлова, Соломія Трапезнікова



### Олексій Гунбін, Віктоп Рубан, Григорій Іваницький

Олексій Гунбін, Віктоп Рубан, Григорій Іваницький виграли третє місце з українською командою 2018 Світового Чемпіонати в Енктон, Південна Дакота ЗША



Олексій Гунбін, Віктоп Рубан, Григорій Іваницький

## Другий ступінь

### 6. Знає про визначних олімпійських змагунів лучинства та зокрема з України

#### Віктор Рубан, Дмитро Грачов, Олександр Сердюк

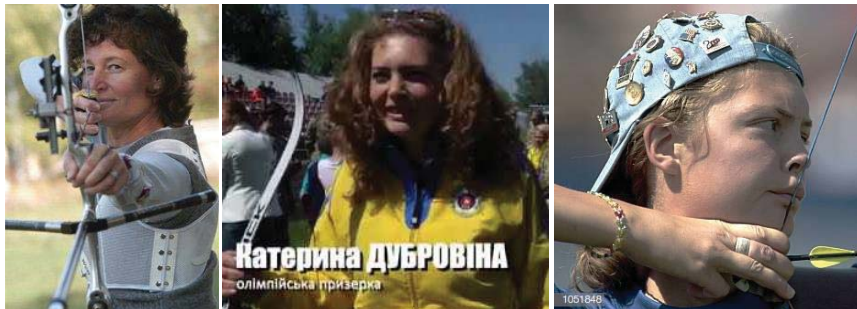
Віктор Рубан також виграв перше місце ЗОЛОТО 2008р. в Олімпіаді в Бежінг і третє місце БРОНЗ 2004р. в Олімпіаді в Атенах., з українською командою Дмитром Грачовом і Олександром Сердюком.



Віктор Рубан Дмитро Грачов Олександр Сердюк

#### Олена Садовнича, Наталія Бурдейко, Катерина Сердюк

Олена Садовнича виграла третє місце БРОНЗ 1996р. в Олімпіаді в Атланті, і друге місце СІРБЛЕ з українською командою 2000 року в Сиднею з Наталією Бурдейною і Катериною Сердюк.



Олена Садовнича Наталія Бурдейко Катерина Сердюк

## Перший ступінь

### Відповідь на завдання сто 4: Н, П, П, П

Г). Наступнеприладдя до лучництва; вкладки, охоронниця рук, рукавиці до стрілення з лука і сагайдак.

#### Вкладки

Використання вставок і адаптерів дозволяє встановлювати польові точки, широкосмугові стрілки, вузли стріл і ваги до стрілки.



#### Охоронницяруки.



Охоронниця руки захищає ваше передпліччя від рятувального удару— де лук ударить руку під час пострілу. Вона може також утримувати вільний одяг.

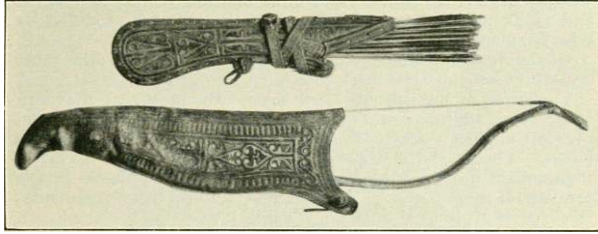
#### Рукавиці до стріляння з лука



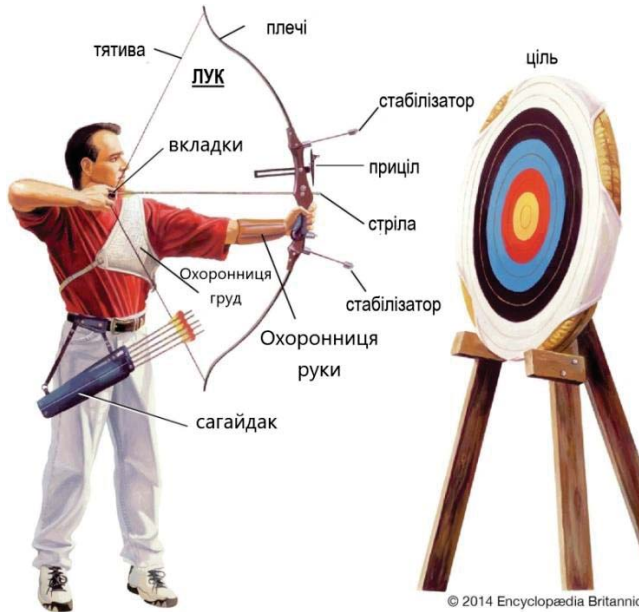
Стрілецька рукавичка прилягає до руки для кращого відчуття струни. Рукавичка прикріплюється до руки, щоб захопити речі.

Сагайдак

Земляний сагайдак використовується як для стрільби по мішенях, так і для воєнних дій, коли стрілець стріляє з фіксованого місця. Вони можуть бути просто колами в землі з кільцем у верхній частині, щоб тримати стрілки, або більш складні конструкції, які тримають стрілки в межах досяжності.

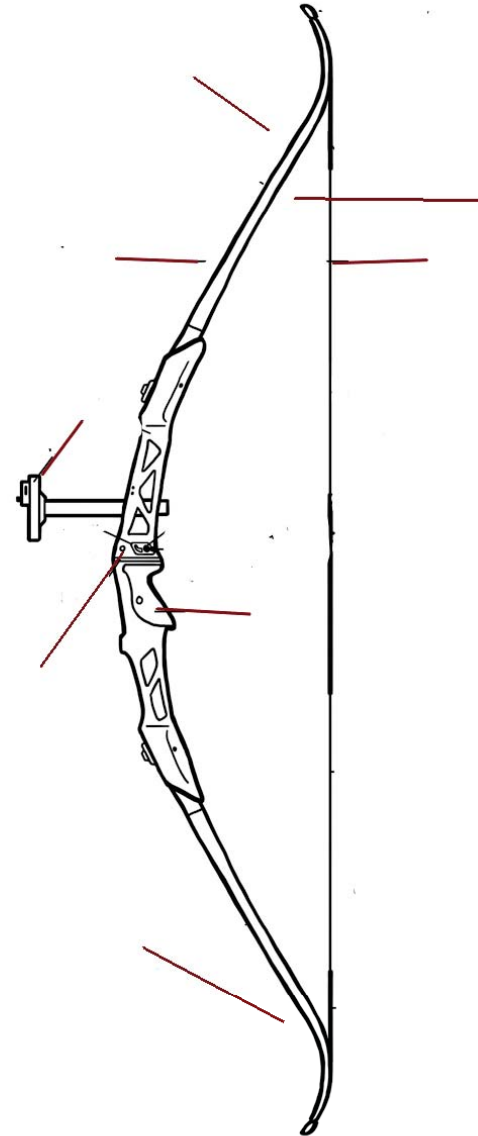


1. Помагає краще відчувати стрілу: \_\_\_\_\_.
2. Тримає стріли: \_\_\_\_\_.
3. Ці можуть утримувати вільний одяг: \_\_\_\_\_.
4. Ці дозволяють встановлювати польові точки, широкосмугові стрілки, вузли стріл і ваги до стрілки: \_\_\_\_\_.



**Завдання:** Опиши частини лука

ЛУК



СТРІЛА





## Другий ступінь



4. Візьме участь у двох змаганнях стріляння з лука, АБО вистрілить з лука 20 разів на віддаль 20 метрів і з того здобуде 100 точок.

5. У домівці розвісить табльо з рисунками лука, та опише правильно частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння.

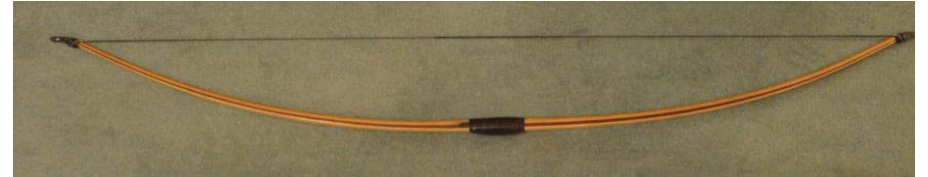
## Перший ступінь

Відповідь на завданнясто 6: 1) рукавиці до стрілення лука 2) сагайдак 3) охоронниця рики 4) вкрадки

### 2. опише в загальному роди луків та стил

#### Небилці (прямий)

Небилці вперше зареєстровані під час бою в 1298 році і були основною зброєю в війні до середини 16го століття. Луки характеризуються своєю простотою – вони складаються з довгого, злегка зігнутого дерева на тій же висоті і стрілець, і не мають підстав для стріл.



#### З'єднаний лук (блочний)

Комбіновані луки вперше були виготовлені в 1960х роках і систему кабелів, шківів і ексцентричних кулачків, які допомагають лучнику у проведенні важкої ваги при розтягуванні.включають інноваційну



## Перший ступінь

### Похилий лук ( рекурсивний )

Похилий лук історично використовується вершниками, а сучасні види лука використовуються в олімпійських заходах. Ці луки названі за їхньою чіткою формою: центральні частини криві, а кінчики – вигнуті від лучника. Ця конфігурація дає луку більшу потужність, і для використання лука потрібно менше сили.



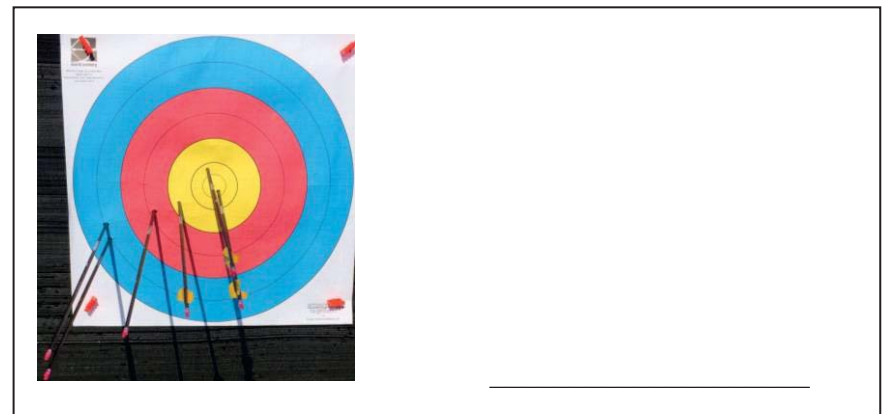
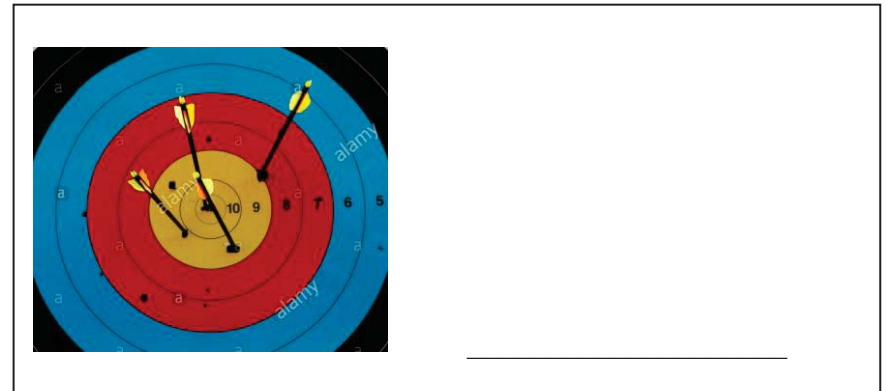
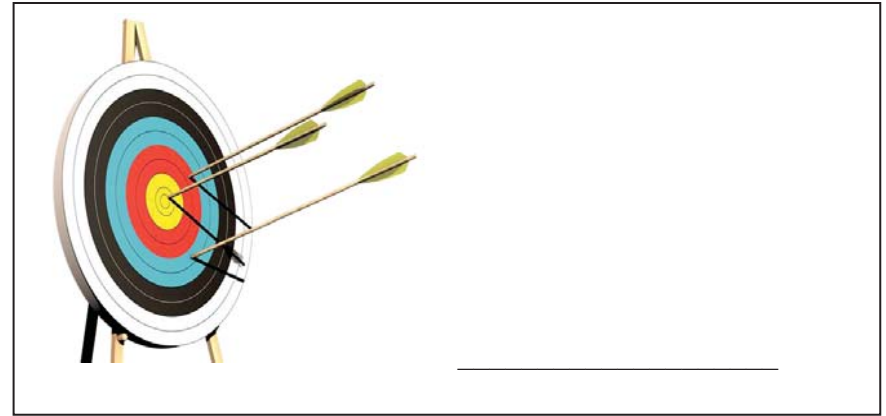
### Арбалети

Вважається, що арбалети виникли в Китаї і часто використовувалися в боях у греко-римському та середньовічному віці. За зовнішнім виглядом сучасні арбалети досить схожі на вогнепальну зброю, але мають короткий лук, горизонтально прикріплений до морди.



## Другий ступінь

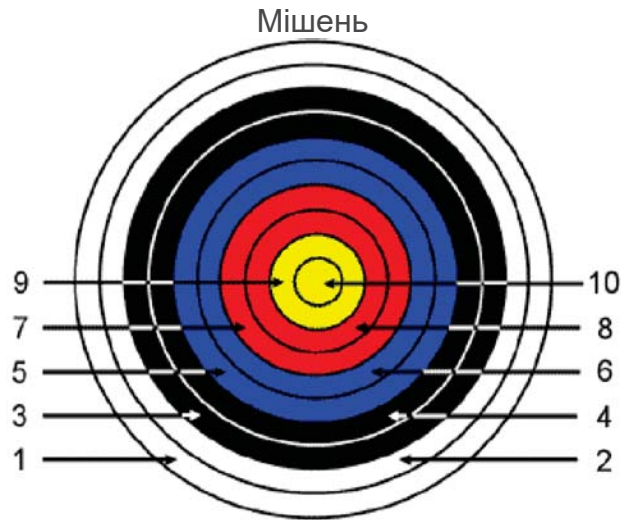
**Завдання:** Напиши скільки оцінків кожна мета має



## Другий ступінь

Відповідь на завдання сто 27:  
5, 3, 1, 7, 2, 7, 1

3. Пояснить які є системи точкування в змаганнях лучництва.



Кільця, які є найдаліш з центру (які називаються 1 і 2) є білі, 3 і 4 є чорні, 5 і 6 є сині, 7 і 8 є червоні і 9 і 10 є золоті.

Десяте кільце також часом має внутрішнє кільце яке допомагає вирішувати зв'язки.

Підрахунок у стрільбі з лука дуже простий: ви просто додаєте кількість очок на основі того, де ваші стріли потрапили в ціль.

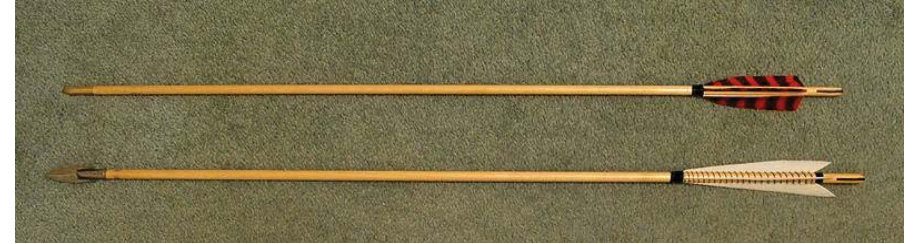
Найбільша оцінка для однієї стрілки - 10 для удару по внутрішньому золоті, а найменша (для удару по зовнішньому білому кільцю) - одна точка. Стрілки, які взагалі пропускають ціль зовсім не вражають.

У випадку зв'язаного рахунку, лучник з найбільшою кількістю десяти (включаючи внутрішні 10х) оголошується переможцем.

## Перший ступінь

### Дерев'яні стріли

Дерево є оригінальною стрілою старої школи. Кедр – довгий час улюблений традиційними стрільцями і традиційними лучниками – залишається вибором для будівництва цієї стріли.



### Вуглецеві стріли

Вуглець підтримується багатьма лучниками і складеними лучниками. Вуглецеві стріли летять прямо з луків і є середньою ціною для конкурентів. Вуглецеві вали є рівномірними і прямими, з конкретними варіантами для хребта і діаметра.



### Алюмінієві стріли

Алюміній робить велику стрілу, і є відносно точним на дистанціях змагань 18 метрів і далі.



## Перший ступінь

### Композитні стріли

Композитні стріли – це вибір олімпійців і чемпіонів світу і, як правило, зроблені з алюмінієво-вуглецевого композиту. Це, як правило, самі прямолінійні, найбільш рівномірно обтиснуті стріли. Вони зроблені для точної довгої відстані, з багатьма варіантами для хребта, діаметра і конкретних розмірів.



### Скловолоконні стріли

Скловолоконні стріли вибирають для молодіжних таборів та інших груп-стрільби з лука програми. Недорогі, відносно прямий доступні у різноманітних довжинах, ці стріли є відмінний спосіб для тих хто тільки починає цей спорт.



#### **Завдання 2:**

Напишіть, який лукі яку стрілу ви хотіли б уживати і чому

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Другий ступінь

### 7) ТРИМАЙ

- Рахуй до три перед тим, що стрілиш знову.
- Чекай на наказ, щоб дістати стріли з мети.



#### **Завдання:**

Напиши яка точка пов'язана з наступними кроками:

Закрий одне око \_\_\_\_\_

Стріла має сидіти на луку \_\_\_\_\_

Стій з сагайдаком перед собою \_\_\_\_\_

Чекай на наказ, щоб дістати стріли з мети \_\_\_\_\_

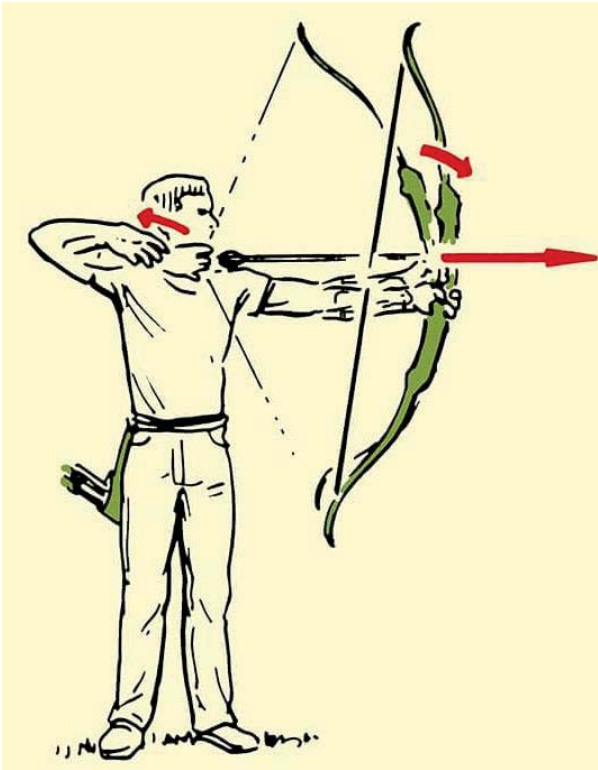
Провір, що лук не є догори ногами \_\_\_\_\_

Рахуй до три перед тим, що стрілиш знову \_\_\_\_\_

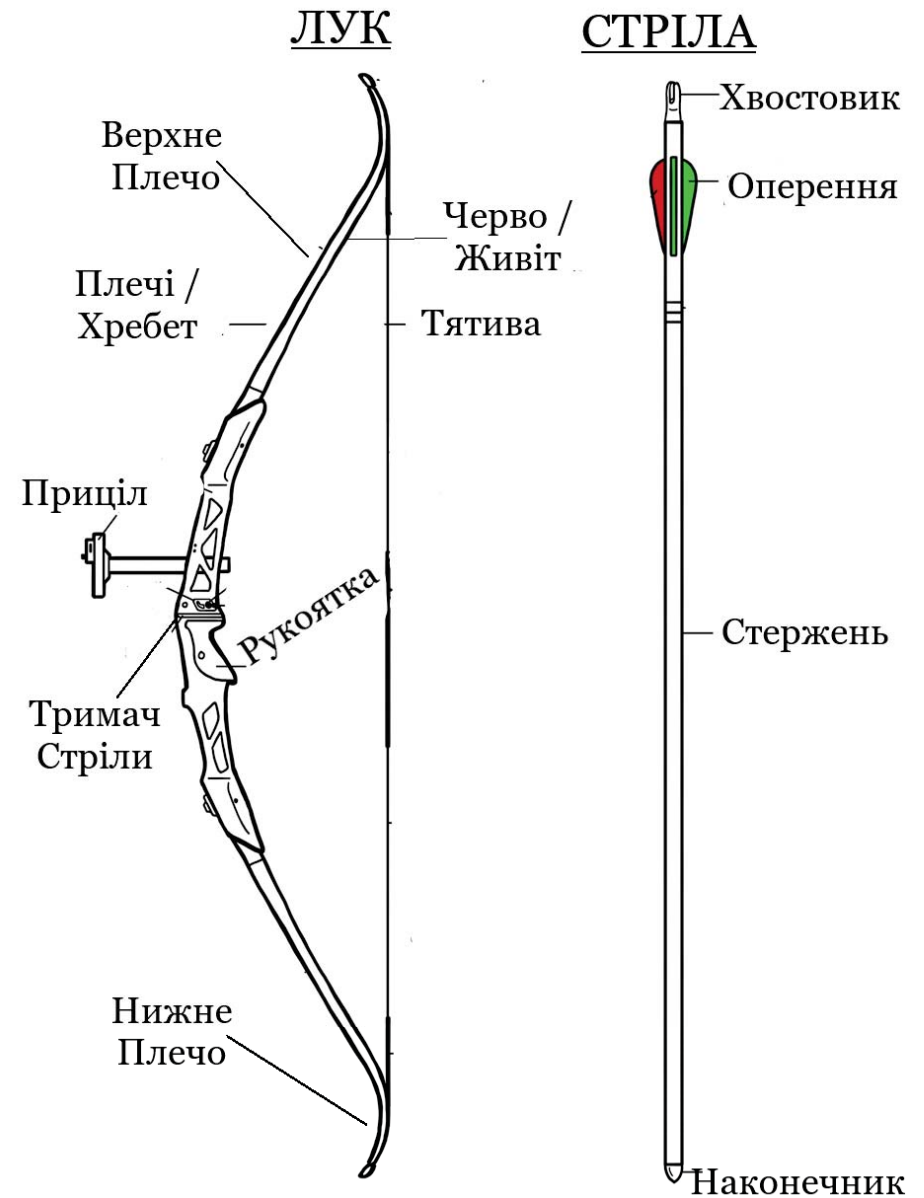
Ліве плече має націлювати на мету \_\_\_\_\_

### 6) ВИПУСК

- Напрями пальці на мету.
- Випуск проводиться при торканні наконечником лівої руки або при натисканні клікера для сучасного лука. Сам по собі випуск складається в розслабленні тягнуть пальців правої руки. При цьому натяг тятиви саме розкриває долоню і тятива скочується по пальцях.
- При відпуску тятиви права рука йде за голову.

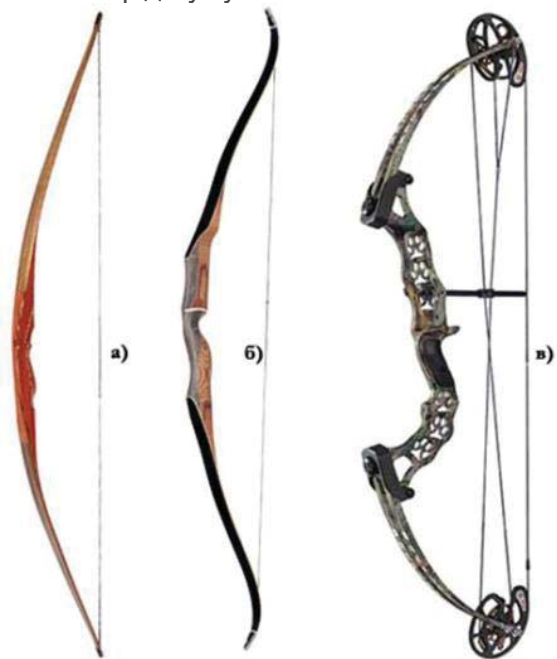


3. Назве частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння (напр. ціль) та покаже як їх уживати.



## Перший ступінь

**Завдання** :Напишіть рід лук у низ:



а) .....

б) .....

в) .....

**4. Знає команди свистка та усні команди, які вживається на терені для стрільби з лука.**

**Один свисток**– закріпитьстрілу і почніть зйомку

**Два свистки**– лучники можуть перейти до лінії стрільби і взяти правильну позицію

**Три свистки**–можнайти вперед і отримати стрілу з мети

**П'ять або більше вибухів свистків**–негайноприпинити стріляти стрілами

## Другий ступінь

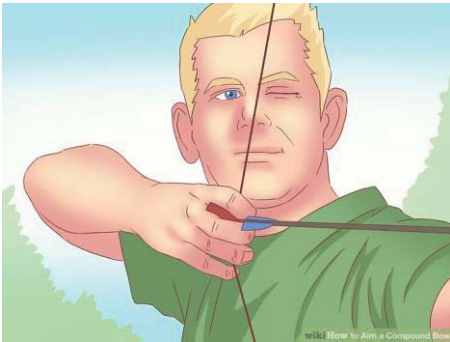
### 5) МІРЯТИ

- Коли дивуся на ціль, дивися через (відкрий) домінуюче (сильніше) око тазакрий друге око (НЕ домінуюче око)
- Консетруй щоб наконечгик показував на пункті на цілі.



#### 4) ВЧЕПИТИСЯ

- Лікоть має бути в лінії з луком.
- Рука з стрілою в тязиві, повинно дотеркати лице
- Вказівний палець сидить на щелепні кістки.
  - Це помагає послідовності.



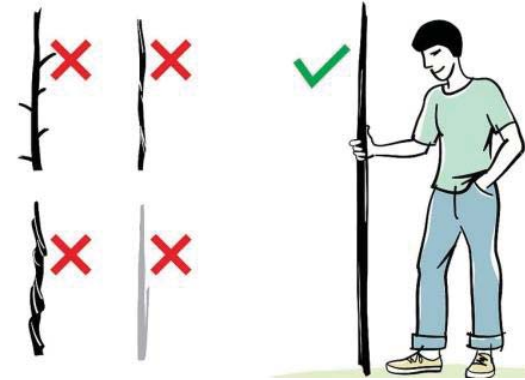
Відповідь на завдання сто 12:  
а): прямий б) рекурсивний в): блочний

5. Змайструє примітивний лук та стріли длп вжитку й подемонцтрує їх..

#### Змайструвати примітивний лук

1

- Знайди суху, не живу, деревну гілку на приблизно 2 метри висока (або на тбою височну).
- Найкраще тверде дерево – нпр: дуб, гікорі, тик, ясень, ялівець, щовковиця.



2

- У гілці визанчи природний вигин
- Коли майсруватиме лук, цей вигин докаже де привязати тязиву.



3

- У гілці визначи рукоятку, нижнє плечо, верхнє плечо



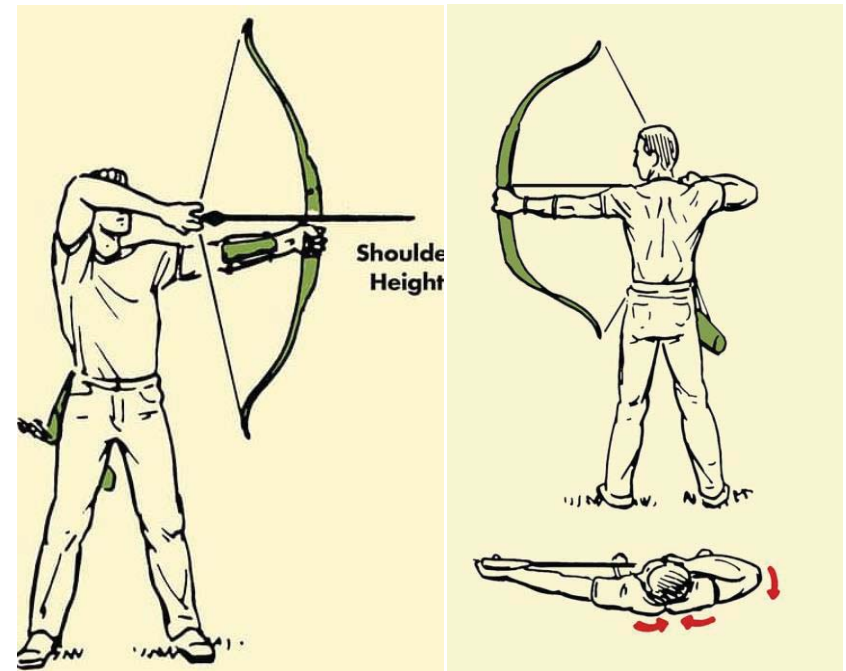
4

- Зформуй лук щоб був найсильніший (грубший) довкола рукоятка  
 - Обережно вживаючи ніж, відрізує, стругає - лиш на черво -  
 НЕ НА ПЛЕЧІ - нижнє плечо та верхнє плечо аж поки вони гнучкі



### 3) ТЯГТИ

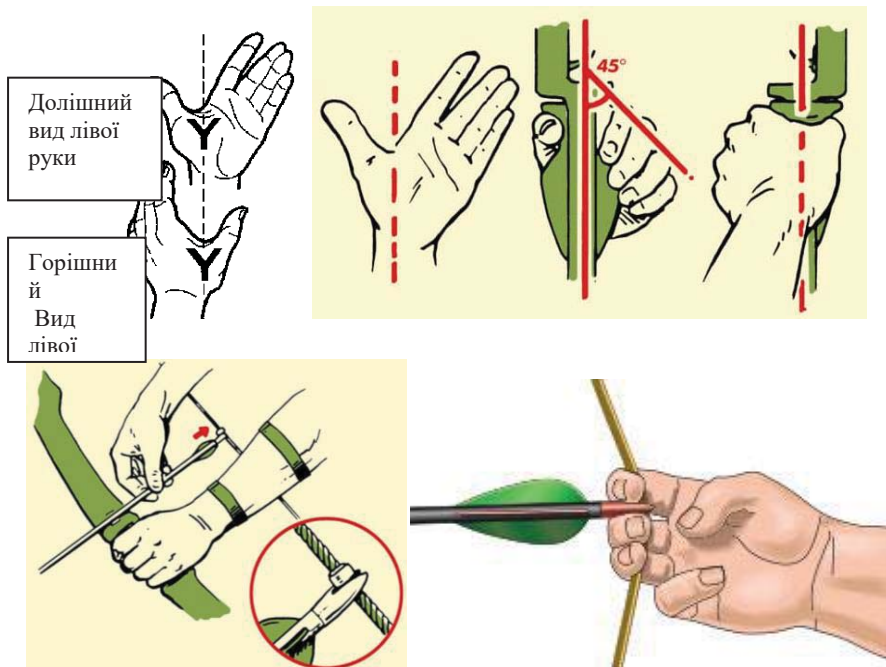
- Стріла має сидіти на луку.
- Тягни стрілу аж до опорного пункту під підборіддям.
- Потім стрілок починає тягу, паралельно з уточненням прицілювання. Тяга здійснюється рівномірно на всьому протязі, а ліва рука при цьому фіксується в суглобі до повної нерухомості.
- Тяга ведеться до підборіддя, носа або щоці.
- Важливо відзначити, що лікоть правої руки «дивиться» вгору, а не вниз, як це природно для людини.
- Постріл проводиться як закінчення тяги.





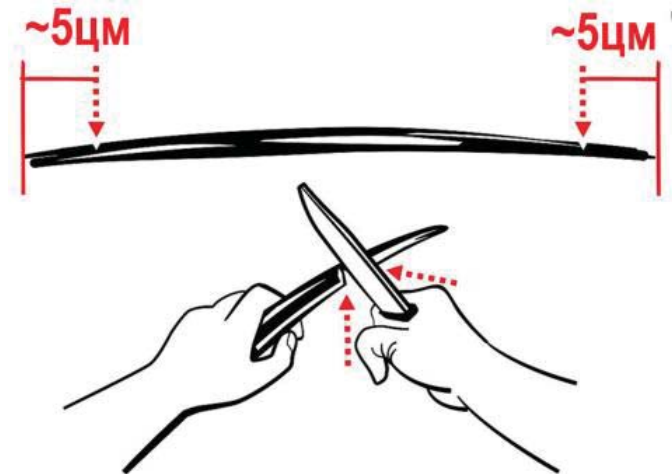
## 2) ЗАХОПЛЕННЯ

- Провір, що лук не є догори ногами.
- Вживай тільки великий і вказівний палець.
- Вважай, що великий палець тримає стрілу.
- Лук береться лівою рукою.
- Тятиву захоплюється двома або трьома пальцями (вказівний, середній і, можливо, безіменний) відкритою долонею (тобто долонею «дивиться» на стрілку).
- Захоплений, але не натягнутий, цибуля виводиться на ціль.



5

- Витни зарубку щоб привязати тятиву



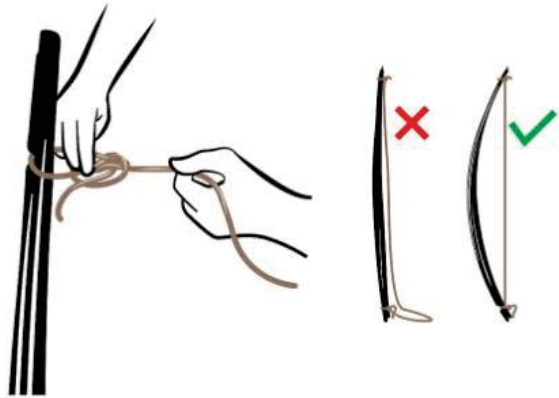
6

- Вибири тятиву



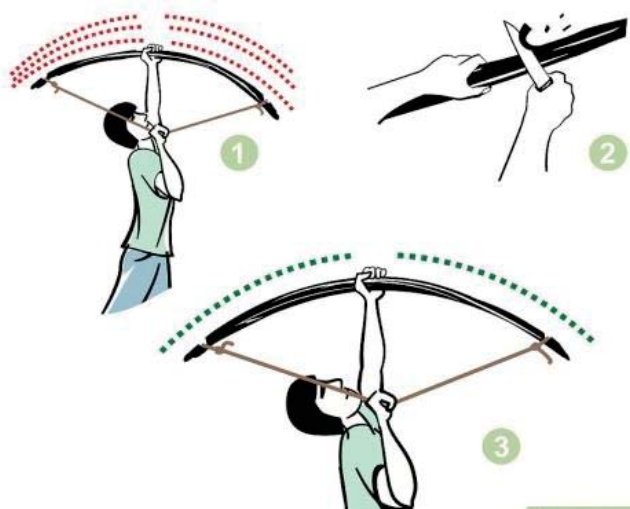
7

- Вставити / привязати тятиво.
- Тятива повинна бути трохи коротша ніж ненатягнений лук, щоб обидва: лук та тятиво були підтягнуті, напригні



8

- Обробляти лук
- Повіш лук на гаризку чи таке подібне, щоб тягнути на тятиво у низ поволе та обережно.
- Перевір щоб нижнє плечо та верхнє плечо рівно гнулися.
- Коли потрба, білше відрізуй, стругай черво, аж нижнє плечо та верхнє плечо рівно гнулися.
- Суть: щоб тягнути тятиву правою рукою аж до носа коли і ліва рука була проста.



1. Закріпіть засади точок Стріляння з Лука ступінь I.

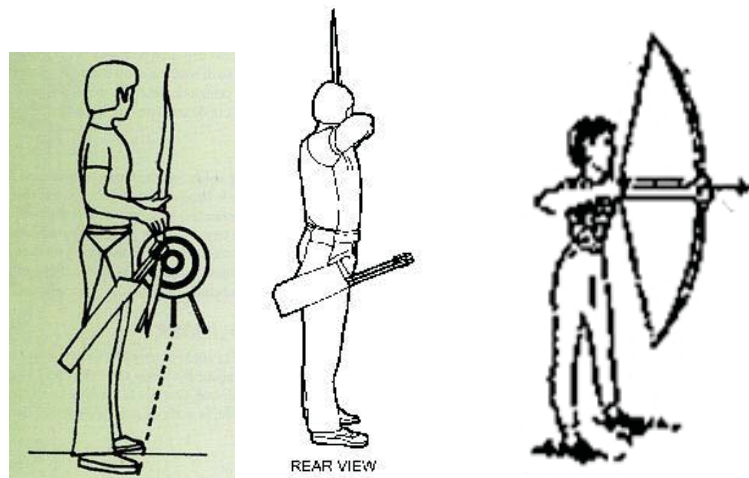
\*\*\*\*\*

2. Пояснить і продемонструє7 (сім) засадничих точок в стрілянні луком:

- 1) ПОЗИЦІЯ, 2) ЗАХОПЛЕННЯ, 3) ТЯГТИ,
- 4) ВЧЕПИТИСЯ, 5) МІРЯТИ, 6) ВИПУСК, 7) ТРИМАЙ

### 1) ПОЗИЦІЯ

- Чекай на дозвіл доки підходиш до лінії стріляння.
- Стій з сагайдаком перед собою.
- Ноги мають бути ширини плечей.
- Ноги мають бути паралельні до себе і паралельні до мети.
- Ліве плече має націлювати на мету.



Перший ступінь

6. Вистрілять з лука 10 разів, і попаде в ціль  
принайменше 5 разів.

Додай знімку:



7. Знає і покаже правильну позицію при стрілянні з лука.

Додай знімку:

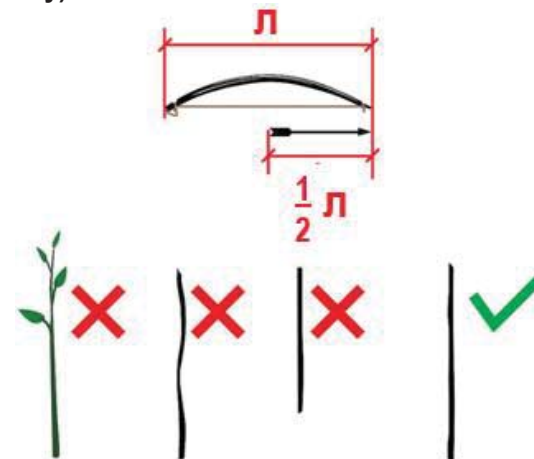


Перший ступінь

Змайструвати примітивну стрілу

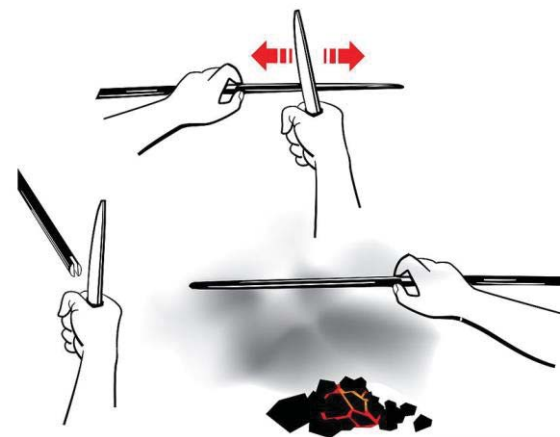
1

- Знайди сухі, не живі, як найпростіші дерев'яні патики / гілки
- Кожна стріла повинна б на приблизно 2 метри висока (або на тбою височну).



2

- Зформуй стрілу
- Обережно вживаючи ніж, відрізує, стругає - щобокрижність було гадке
- Щоб випростити зігнену стрілу, нагрій стержень над горячим жарі, відбери, і тоді тримай стріли рівно аж коли вистигне
- Виріжи хвостовик з однофо кінця стріли



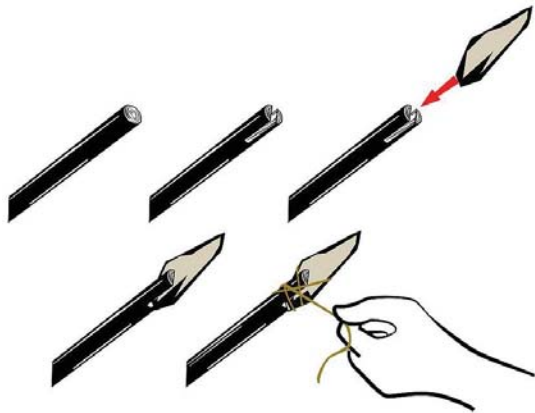
3

- Наостри стрілу, обережно ножем наостри другий кінець стріли
- Щоб затвердіти, нагрій над горячим жарі(але щоб НЕ запалити)



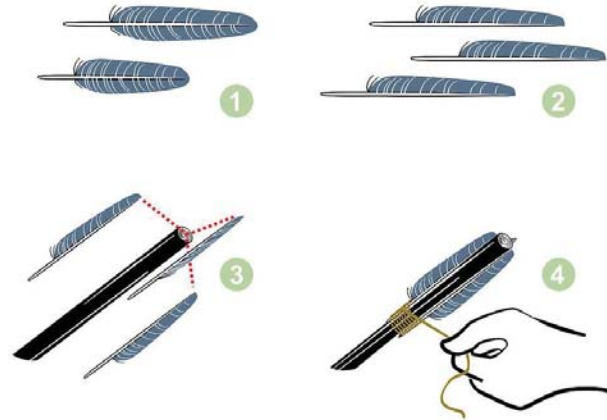
4

- Наконечник - коли можливо, зроби наконечник з кістки, металю або з крем'яного каменя
- Виріжи зарубку та прив'яжи наконечник на стержень, шнурочком чи шкірою

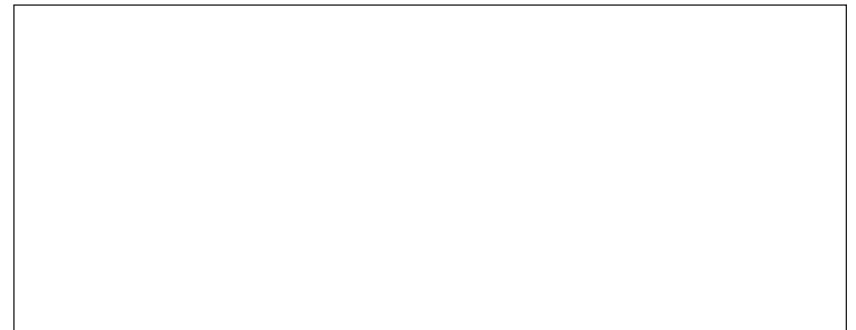


5

- Оперення на примітивні стріли не обов'язково
- Оперення стріли –служить для спрямування і підтримки стріли в польоті.
- Заняти пір'я та приклеїти на стрежень чи розколоти стрежень та привязати ниткою
- Виріжи зарубку та прив'яжи наконечник на стержень, шнурочком чи шкірою



Додай знімку змайстрованих примітивну луку та стрілу:



Індекс перевірений і переданий до проводу табору

.....  
Дата

.....  
Виховник гуртка



## ПОСВІДКА ВМІЛОСТІ

.....  
(пл. ступінь, ім'я, прізвище)

успішно відповів/відповіла на всі вимоги вмілості

### СТРІЛЯННЯ З ЛУКА

Ступінь: I  II  III

і має право носити відзнаку вмілості

За провід станиці/куреня/табору.....

.....  
(пл. ступінь, ім'я, прізвище, діловодство)

.....  
(дата)

літо 2019 КПС Канада



## СТРІЛЯННЯ ЛУКА I, II і III

Ім'я і прізвище.....

Табір .....

Гурток / Курінь .....

Станиця.....

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

1. Знає і розкаже про:
  - а. історію лучництва
  - б. правила безпеки при стрілянні з лука, при лінії стрільби і при збиранні стріл.
  - в. загальні та державні закони лучництва
  - г. як правильно доглядати та зберігати луки та стріли.
  - ґ. наступне приладдя до лучництва: вкладки, охороницю руки, рукавиці до стріляння з лука і сагайдак
2. Опише в загальному роді луків та стріл.
3. Назве частини лука і стріли та інше приладдя до стріляння (напр. ціль) та покаже як їх уживати.
4. Знає команди свистка та усні команди, які вживаються на терені для стрільби з лука.
5. Змайструє примітивний лук та стріли для вжитку й продемонструє їх.
6. Вистрілить з лука 10 разів, і попаде в ціль принайменше 5 разів.
7. Знає і покаже правильну позицію при стрілянні з лука.

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з лука I.
2. Пояснить і продемонструє 7 засадничих точок в стрілянні луком.
3. Пояснить які є системи точкування в змаганнях лучництва.
4. Візьме участь у двох змаганнях стріляння з лука, АБО вистрілить з лука 20 разів на віддаль 20 метрів і з того здобуде 100 точок.
5. У домівці розвісить табльо з рисунками лука, та опише правильно частини лука і стріли, та інше приладдя до стріляння.
6. Знає про визначних олімпійських змагунів лучництва, зокрема з України.

## ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

1. Закріпить засади точок Стріляння з лука I і II.
2. Здобуде посвідку, що відбув курс зі стріляння з лука.
3. Підготує гурток на перший ступінь 'Стріляння з лука' – це зробить теоритично як і практично, та зробить аналізу зі своєї праці. Про це напише допис до хроніки.

## ПЕРШИЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

## ДРУГИЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....

## ТРЕТІЙ СТУПІНЬ

Підпис:.....

Підпис:.....

Підпис:.....