

## Упражнение №1. “Низкий старт”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 2 металлические тарелки, 6 IPSC попперов.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке лицом к мишеням, расслабленно.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не пересекая штрафные линии.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

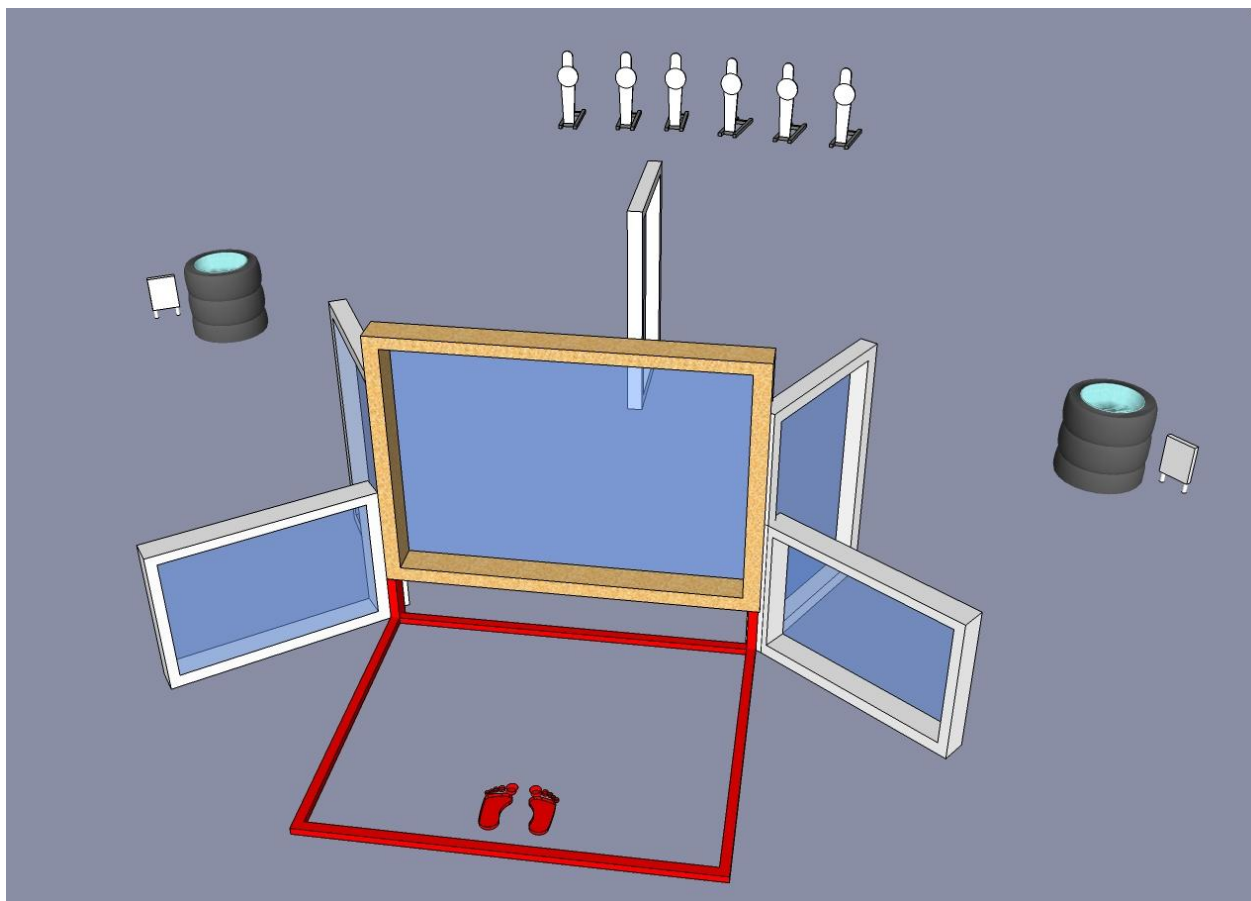


Схема упражнения №1. “Низкий старт”

## Упражнение №2. “Уголок”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 12 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит расслабленно на отметке.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зоны, отмеченной штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

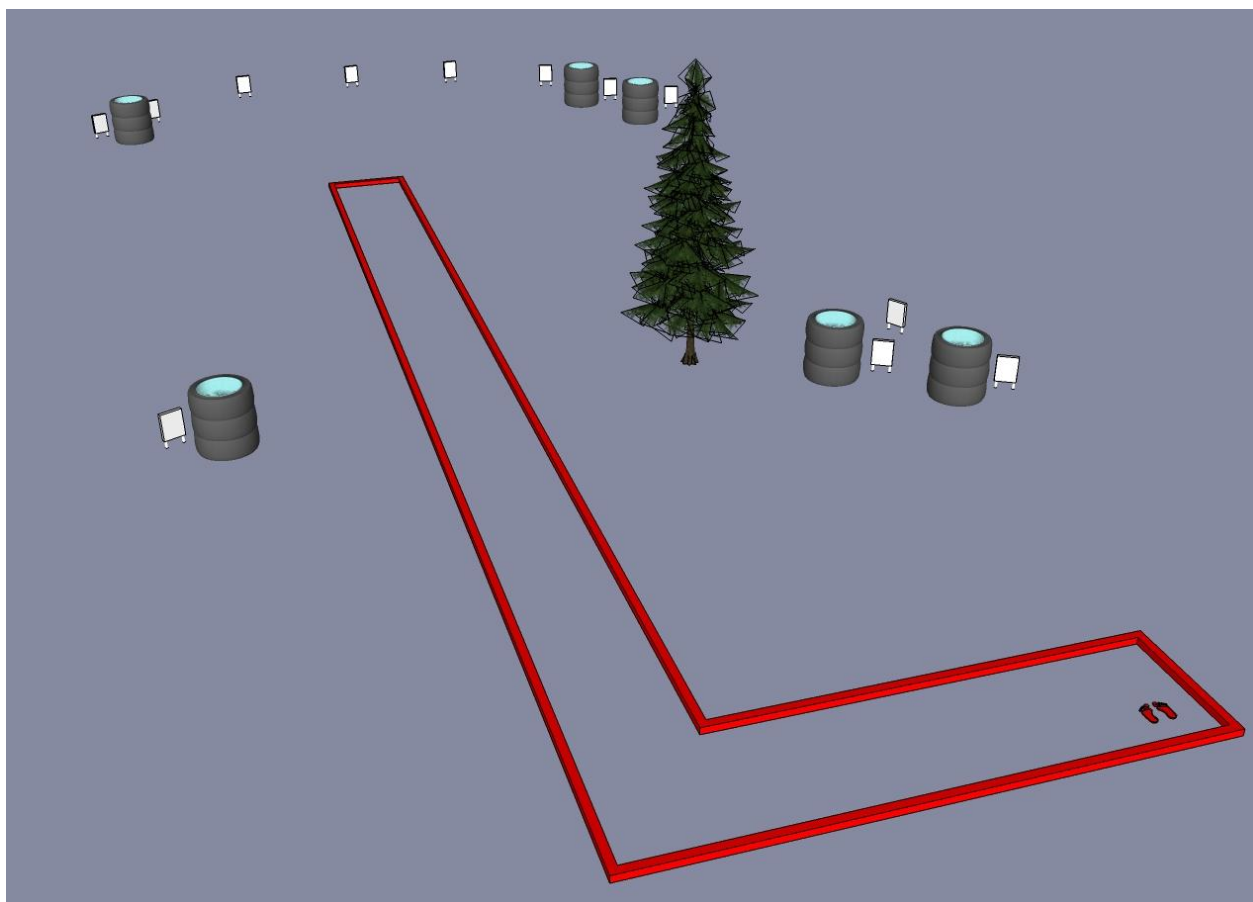


Схема упражнения №2. “Уголок”

## Упражнение №3. “Т-фактор”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 13 металлических тарелок, 1 IPSC поппер.

**Минимум выстрелов:** 14.

**Максимум очков:** 70.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит расслабленно на отметке, лицом к мишеням.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не покидая зоны, отмеченной штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

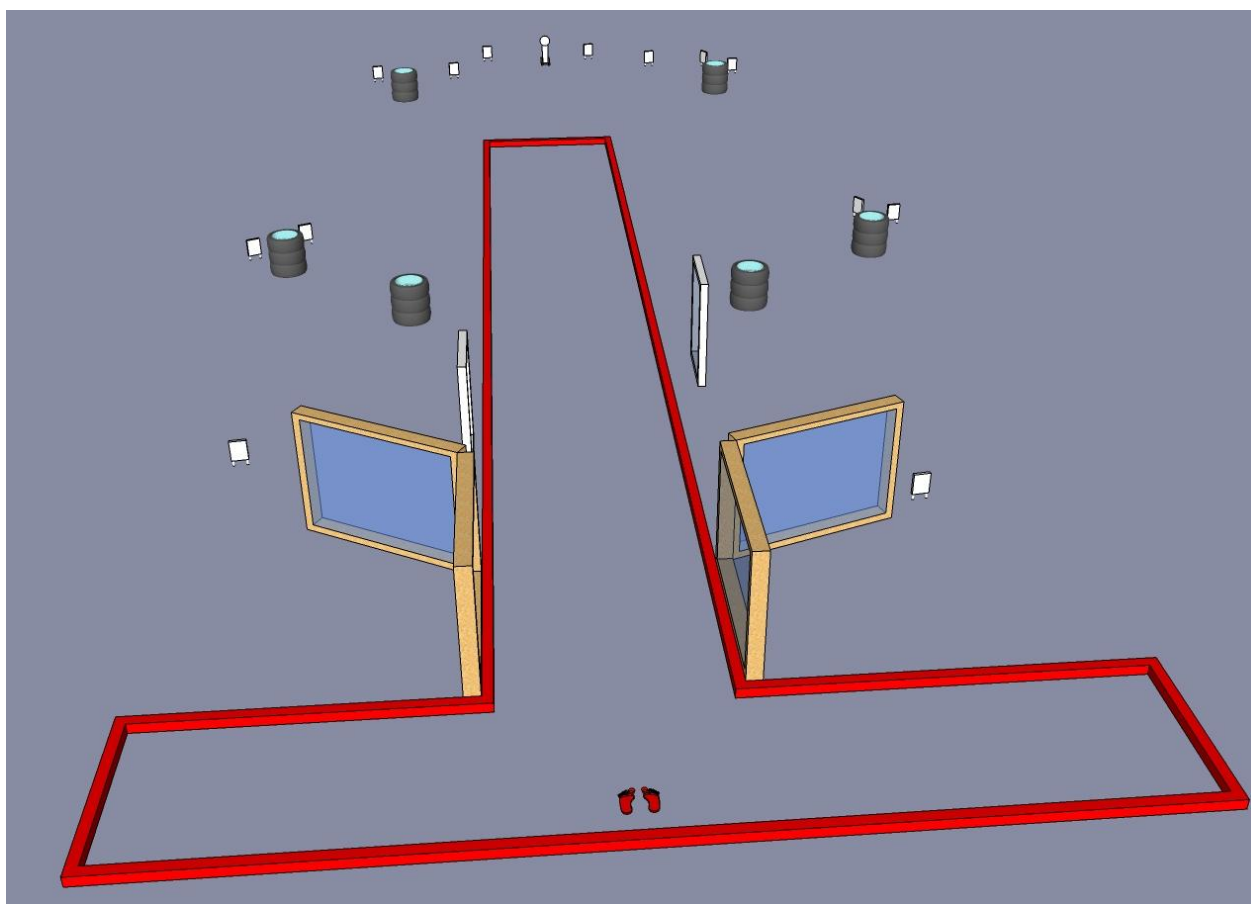


Схема упражнения №3. “Т-фактор”

## Упражнение №4. “Не стоило и начинать.”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 3 IPSC поппера, 5 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит расслабленно на отметке, лицом к мишеням.

**Положение оружия:** положение 3.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону, отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

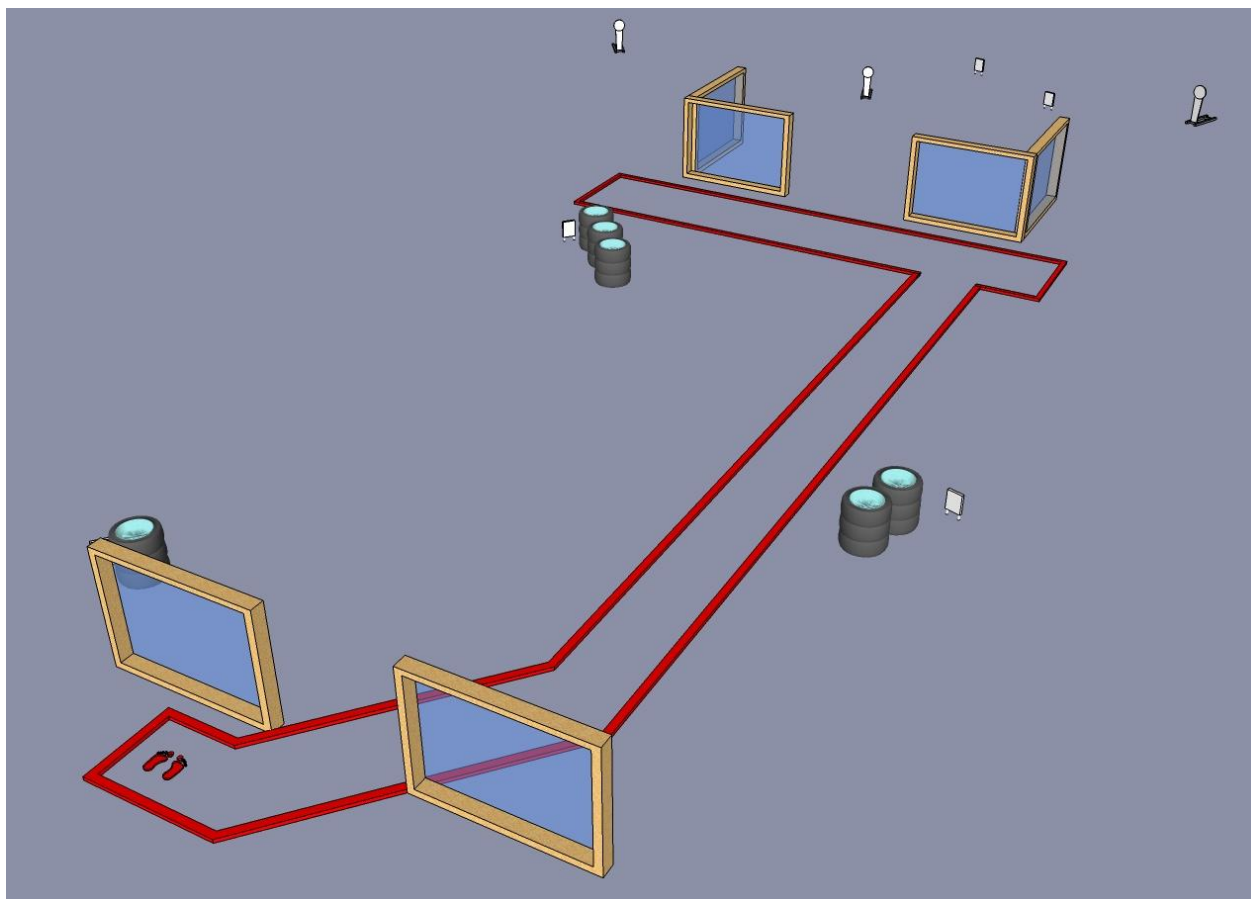


Схема упражнения №4. “Не стоило и начинать.”

## Упражнение №5. “Гори огнём!”

пуля

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 11 IPSC мишени.

**Минимум выстрелов:** 11.

**Максимум очков:** 55.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на любой отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке одним выстрелом каждую, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

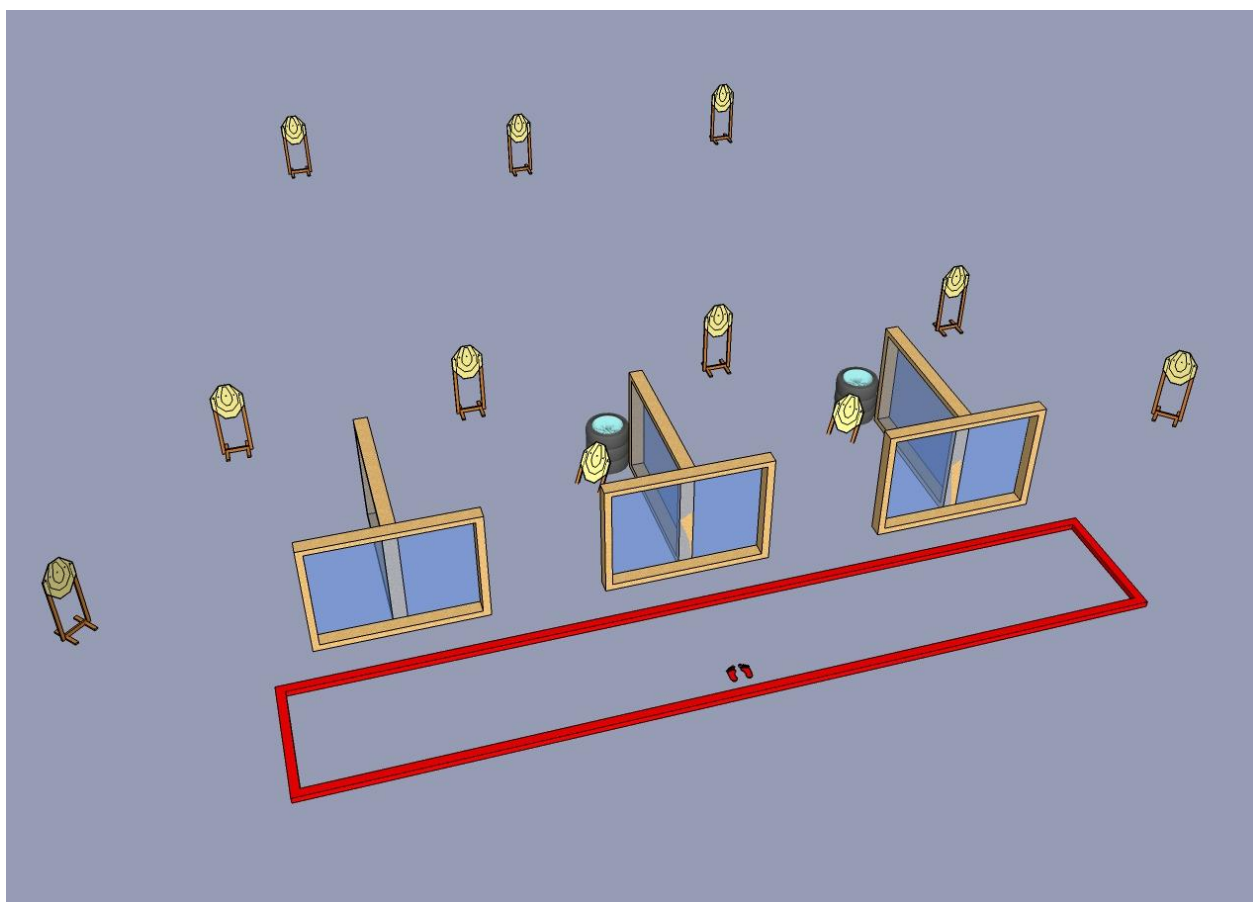


Схема упражнения №5. “Гори огнём!”

## Упражнение №6. “Нехорошая квартира.”

дробь

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 7 IPSC попперов, 14 металлических тарелок, 1 разбивающаяся тарелка, 3 штрафных мишени.

**Минимум выстрелов:** 22.

**Максимум очков:** 110.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

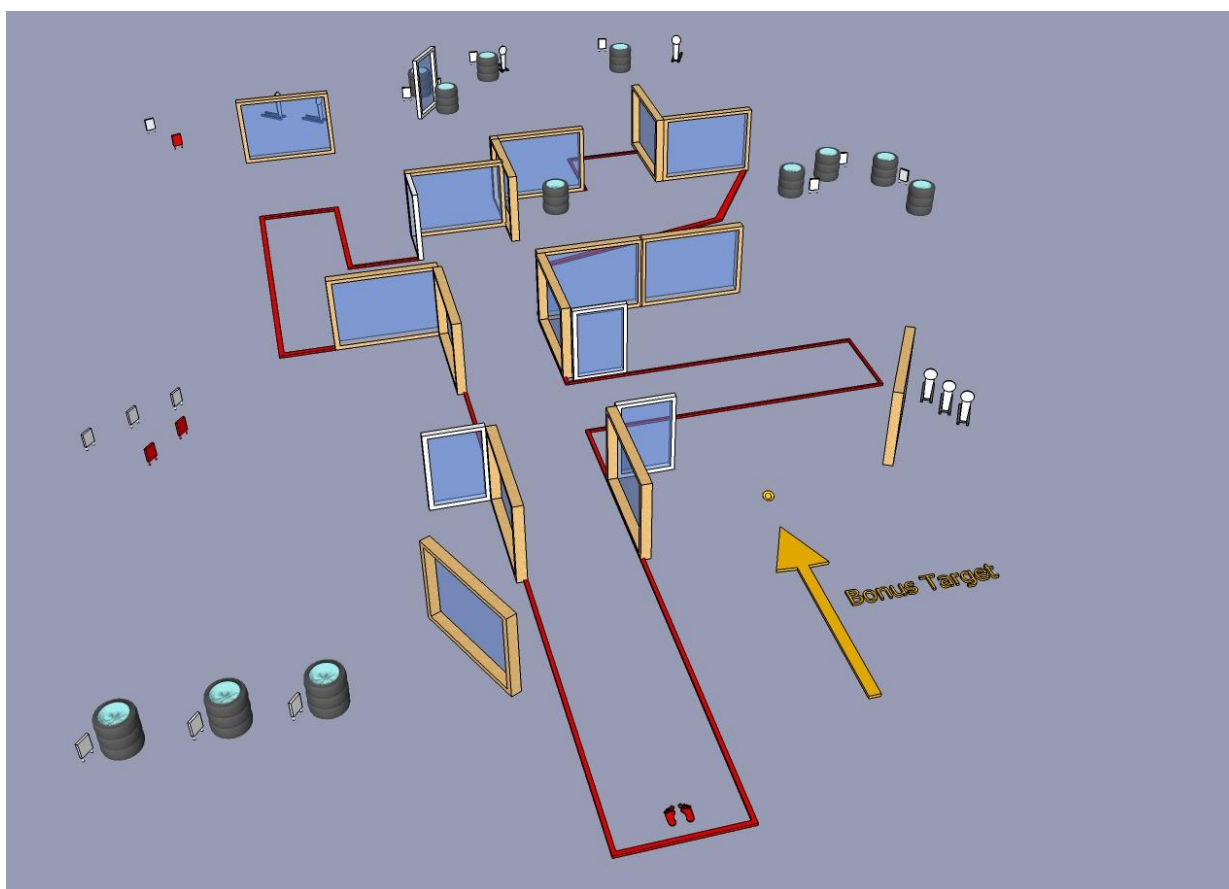


Схема упражнения №6. “Нехорошая квартира”

## Упражнение №7. “Нормативы ГТО”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 3 IPSC поппера, 10 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 13.

**Максимум очков:** 65.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит расслабленно на отметке, лицом к мишеням.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону, отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

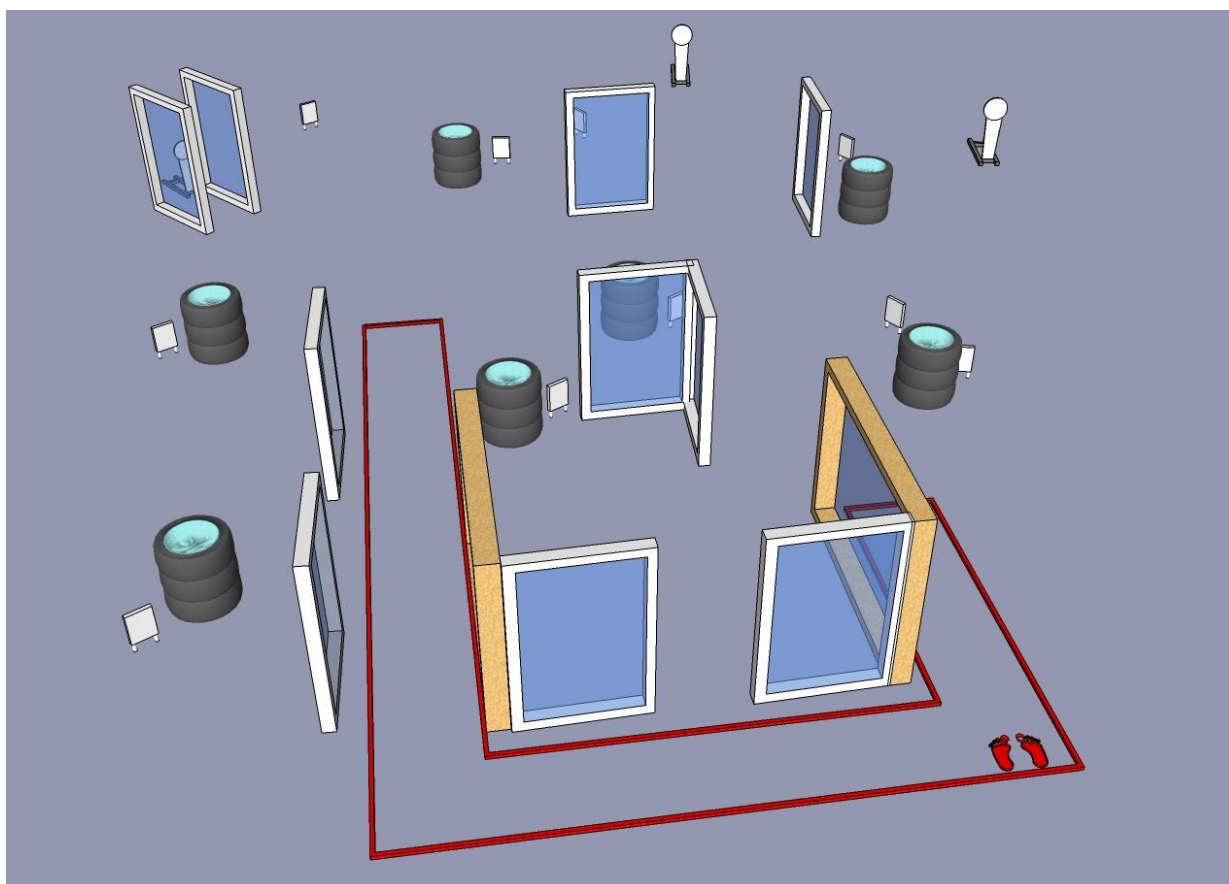


Схема упражнения №7. “Нормативы ГТО”



## Упражнение №8. “Круги ада”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 8 IPSC попперов.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 2.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 345 градусов.

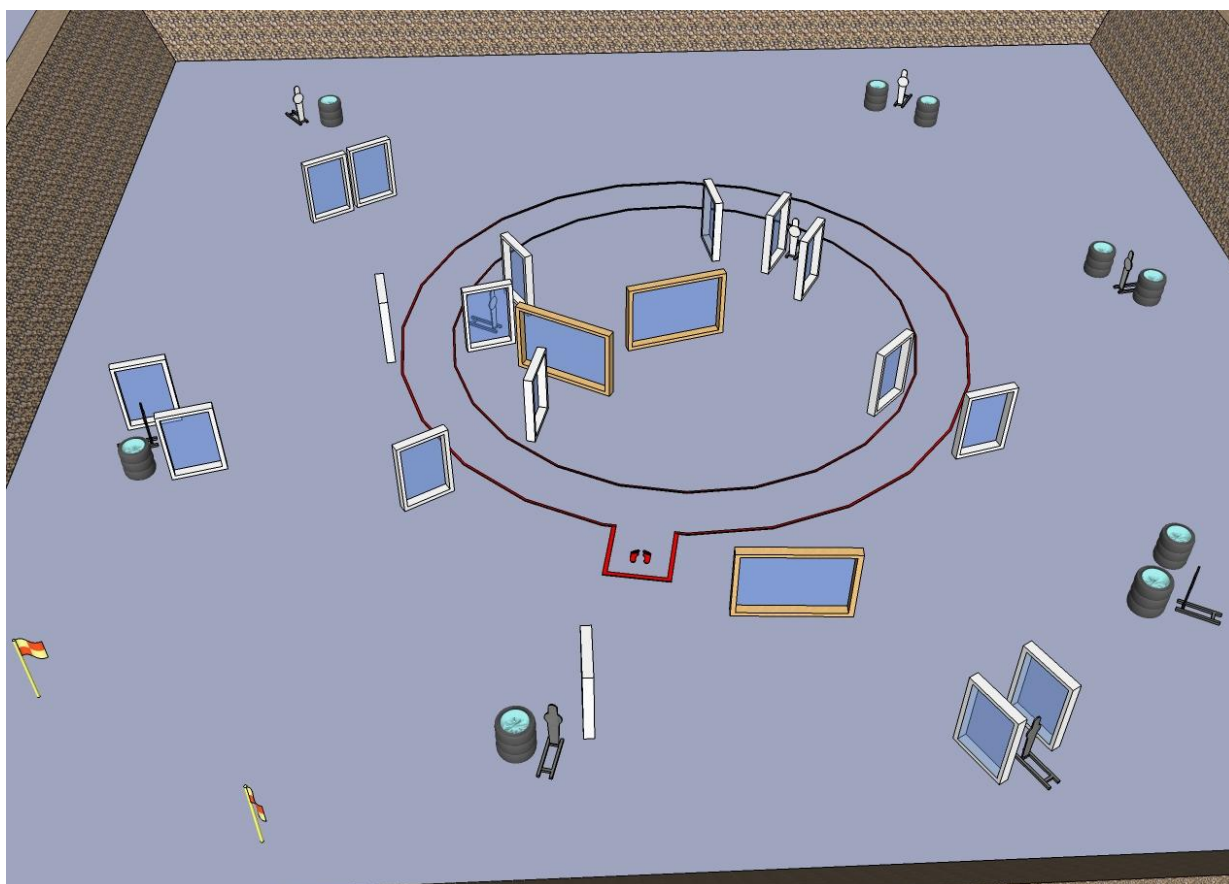


Схема упражнения №8. “Круги ада”



## Упражнение №9. “Рывок”

карточь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 7 А4 мишеней.

**Минимум выстрелов:** 7.

**Максимум очков:** 35.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит в любом месте в пределах зоны отмеченной штрафными линиями, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

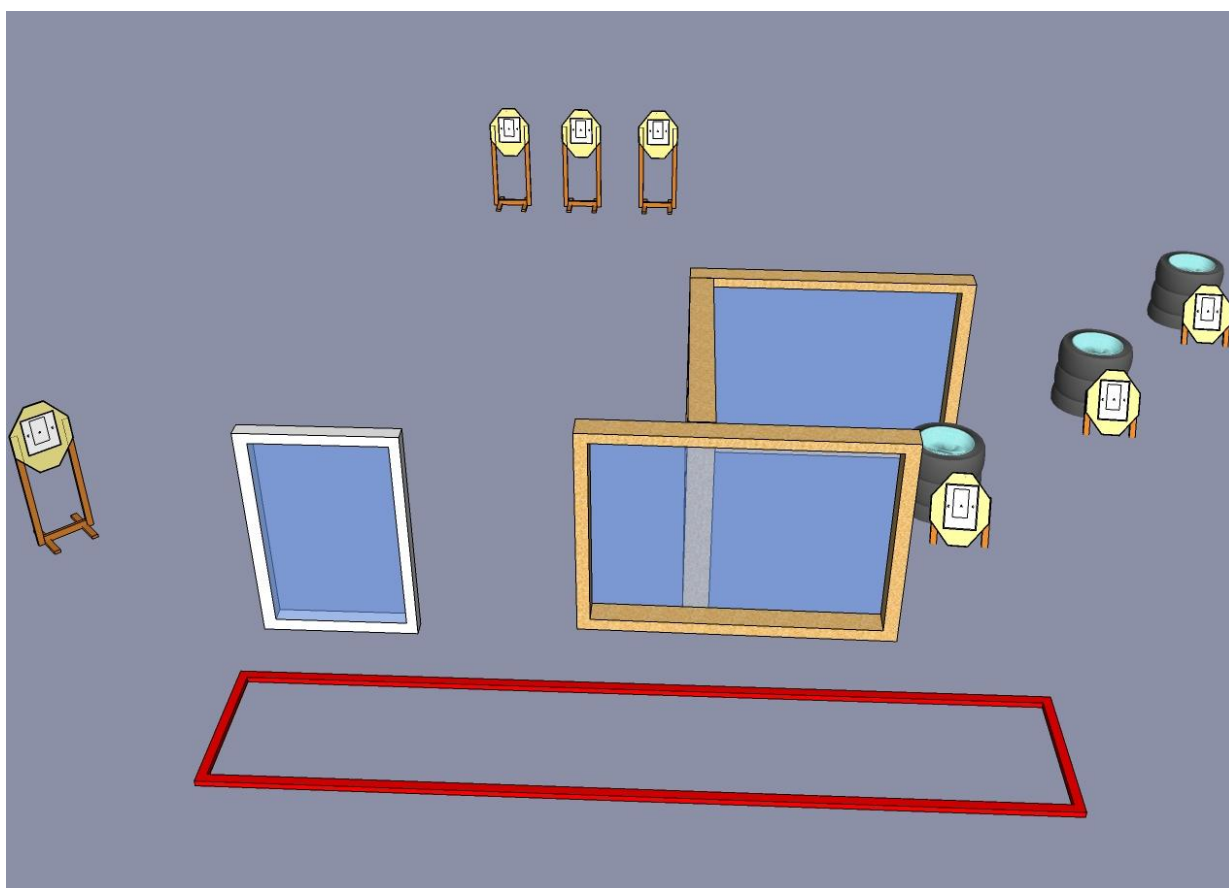


Схема упражнения №9. “Рывок”

## Упражнение №10. “Каморка”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 11 металлических тарелок, 5 IPSC попперов.

**Минимум выстрелов:** 16.

**Максимум очков:** 80.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на любой отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

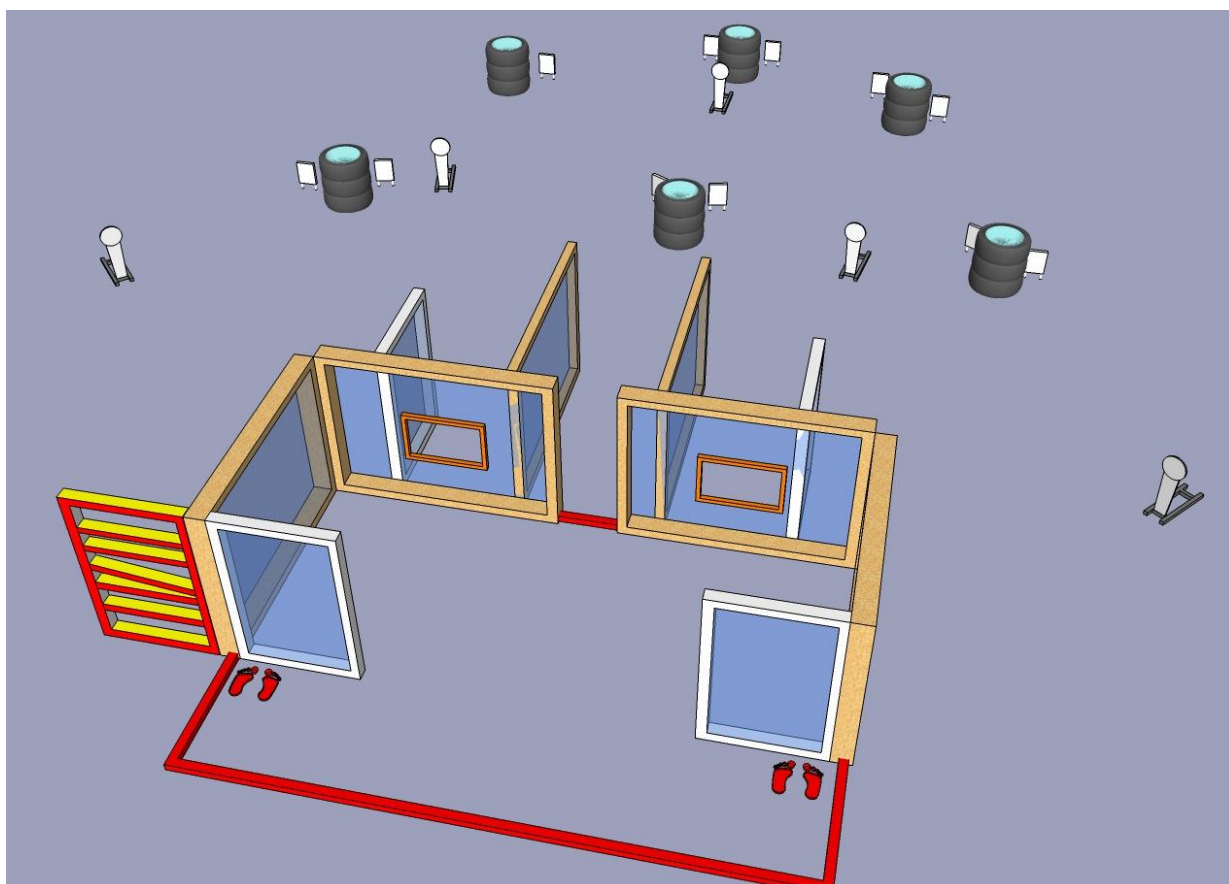


Схема упражнения №10. “Каморка”

## Упражнение №11. “Конфетка“

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 4 IPSC попперов, 12 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 16.

**Максимум очков:** 80.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не пересекая штрафные линии.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

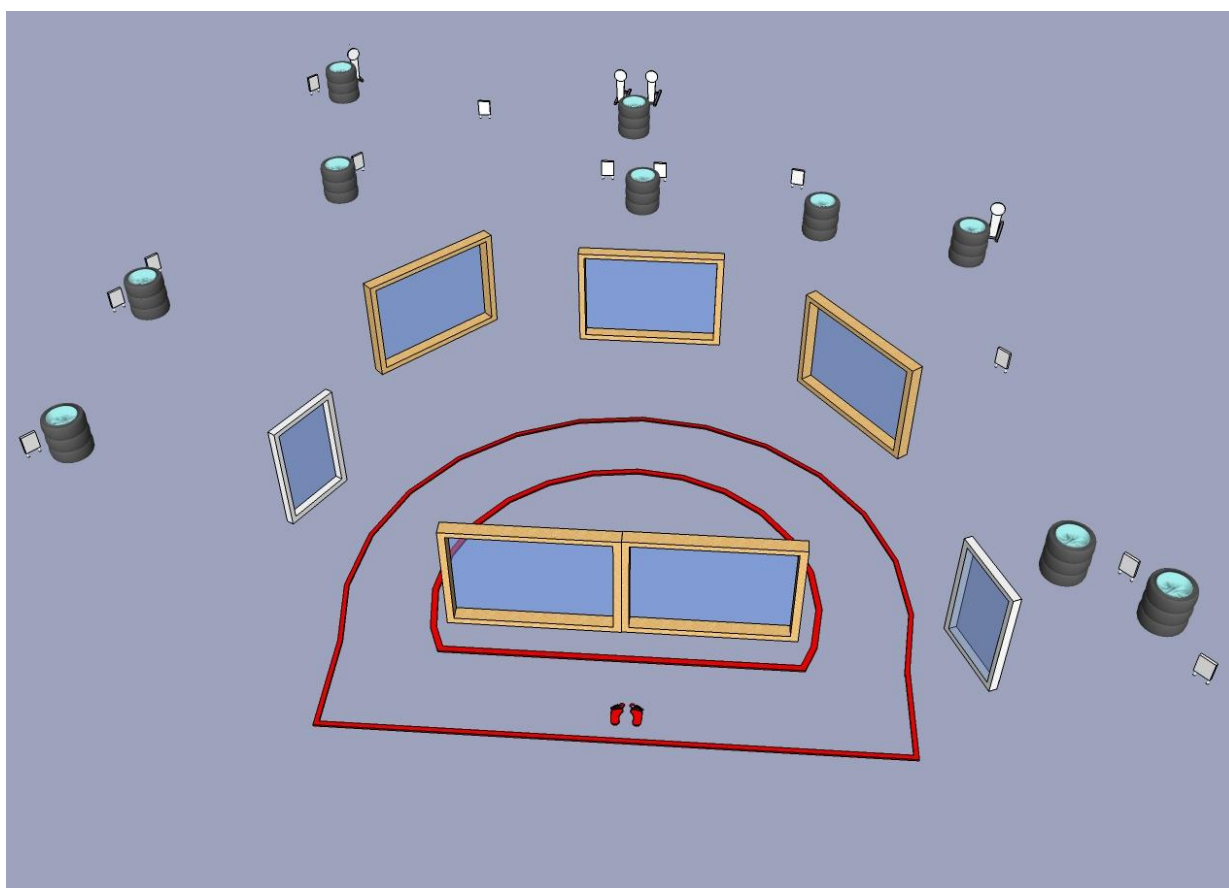


Схема упражнения №11. “Конфетка“

## Упражнение №12. “Брульянт”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 1 IPSC поппер, 10 металлических тарелок, 2 разбивающиеся тарелки.

**Минимум выстрелов:** 13.

**Максимум очков:** 65.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 2.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

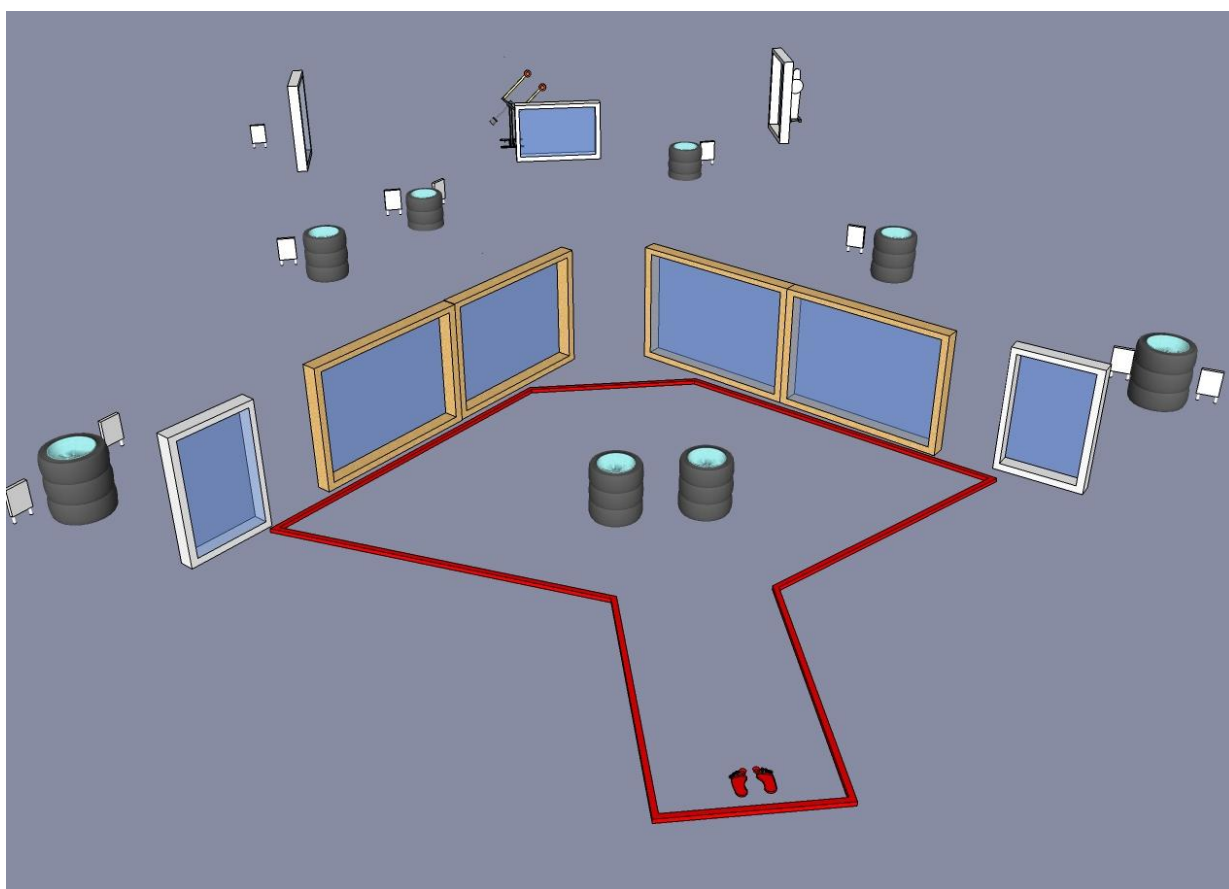


Схема упражнения №12. “Брульянт.”

## Упражнение №13. “В окружении”

дробь

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 7 IPSC попперов, 17 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 24.

**Максимум очков:** 120.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

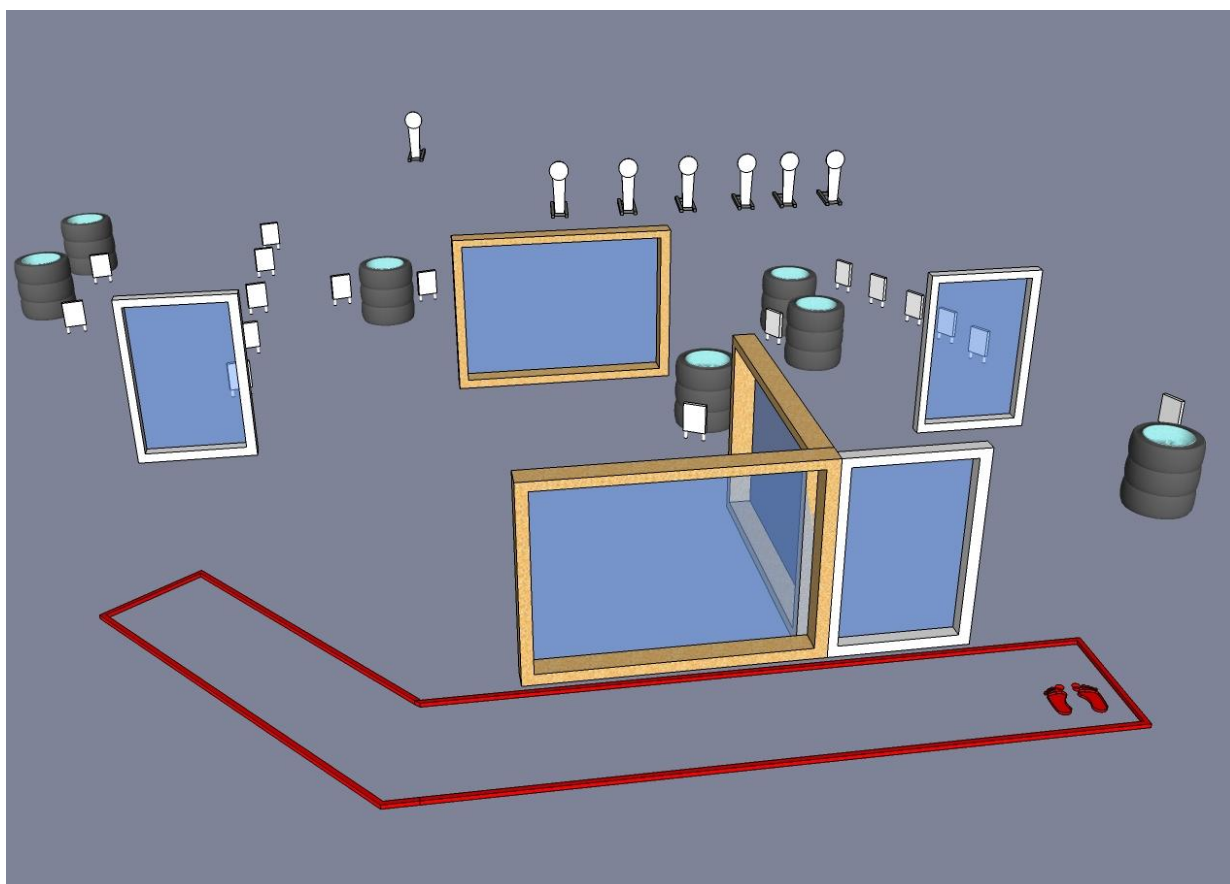


Схема упражнения №13. “В окружении”

## Упражнение №14. “Логово юрких шатунов”

дробь

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 8 IPSC попперов, 9 металлических тарелок, 2 разбивающиеся тарелки.

**Минимум выстрелов:** 19.

**Максимум очков:** 95.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями и не пересекая линии.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

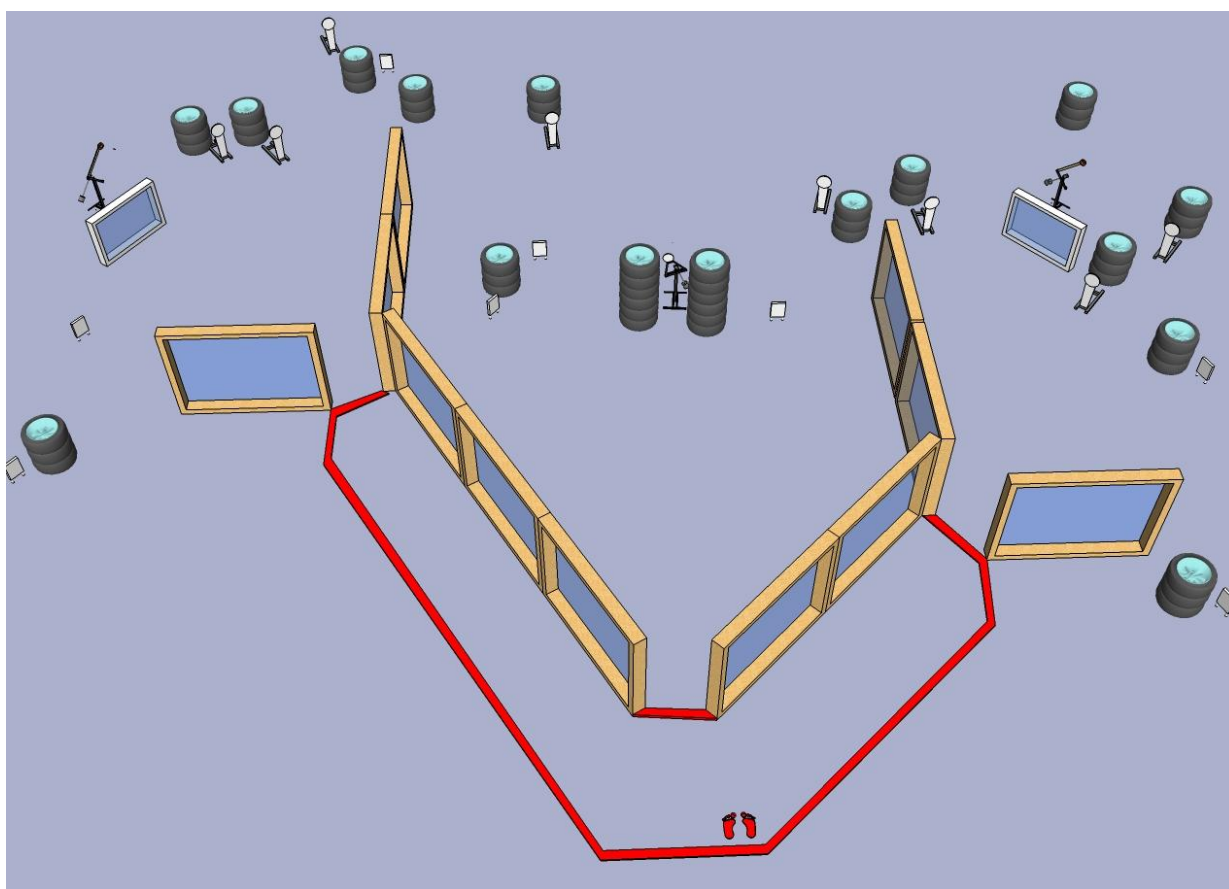


Схема упражнения №14. “Логово юрких шатунов”

## Упражнение №15. “По дуге”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 3 IPSC поппера, 5 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на любой отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени одним выстрелом в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

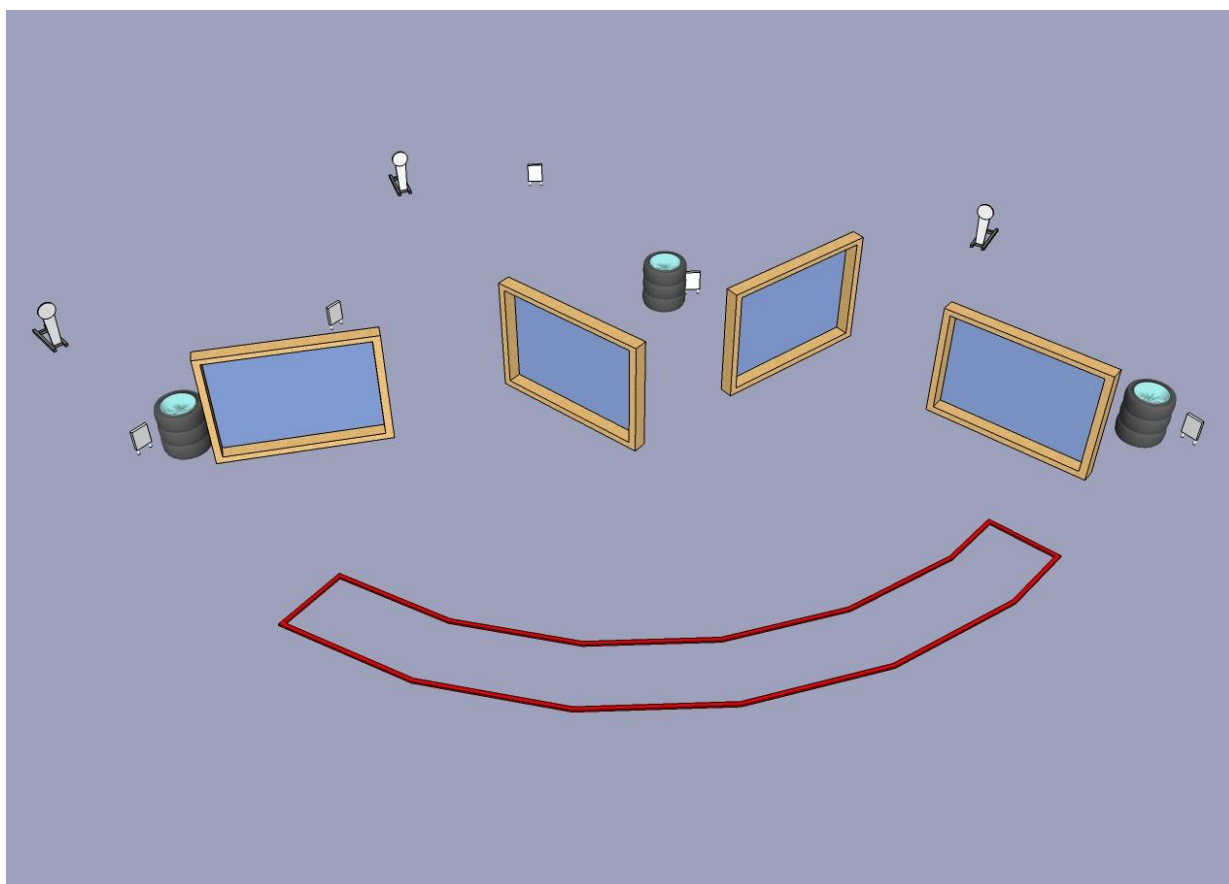


Схема упражнения №15. “По дуге”



**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 8 IPSC попперов.

**Минимум выстрелов: 8.**

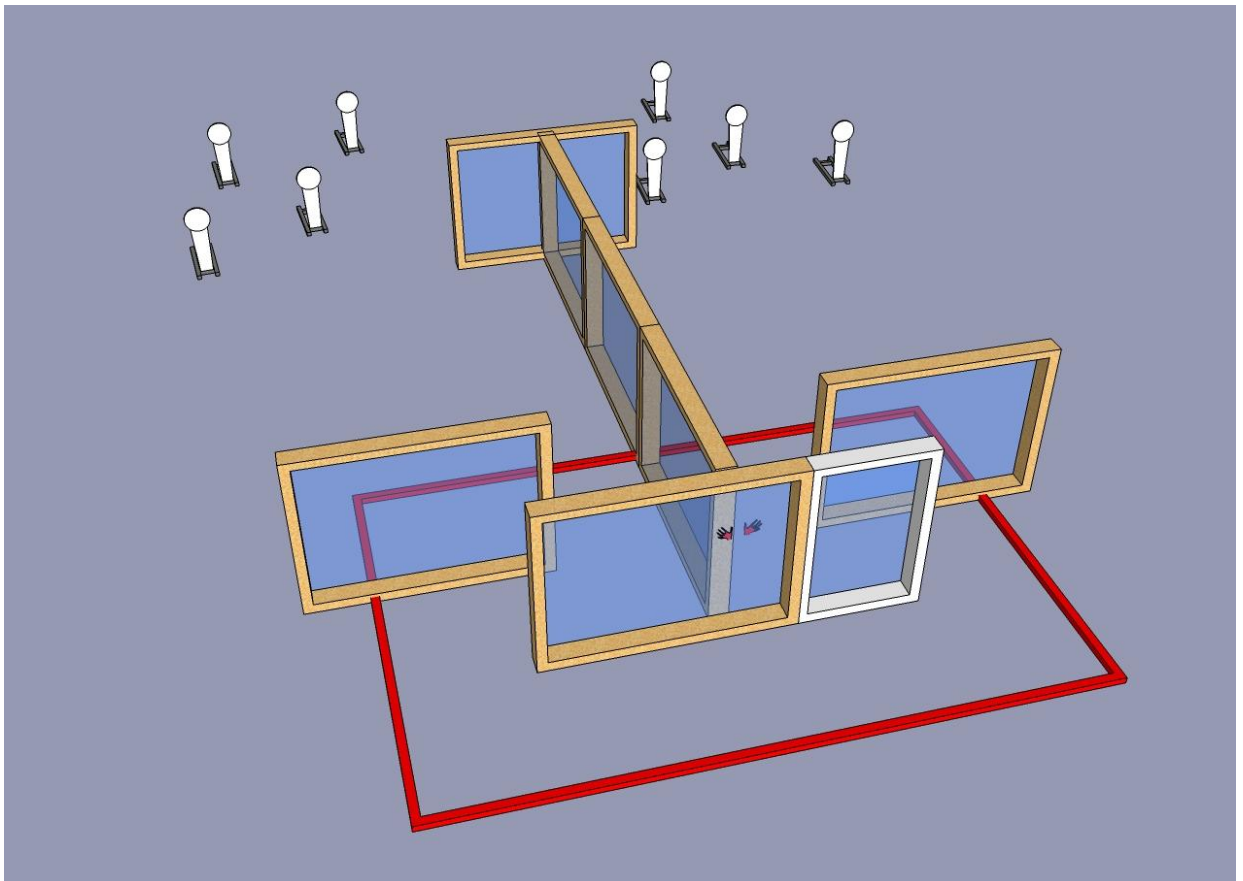
**Максимум очков: 40.**

**Стартовая позиция:** стрелок расслабленно, лицом в сторону мишеней, ладонями на отметках.

**Положение оружия:** положение 2, в пирамиде.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности: 180 градусов.**



### Схема упражнения №16. “Узкие коридоры”

## Упражнение №17. “Закоулки”

дробь

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 1 IPSC поппер, 15 металлических тарелок.

**Минимум выстрелов:** 16.

**Максимум очков:** 80.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не пересекая штрафных линий.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

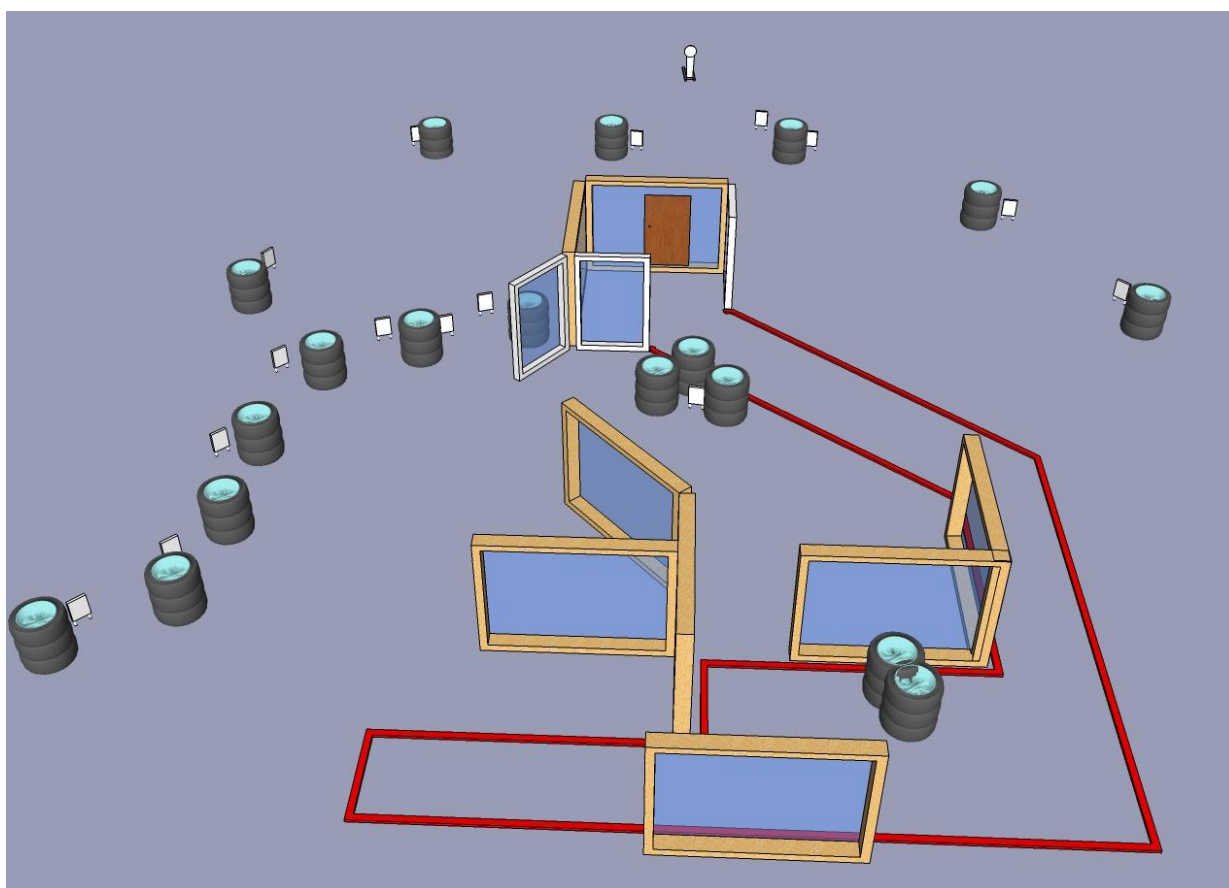


Схема упражнения №17. “Закоулки”

## Упражнение №18. “Не ждал вас...”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 6 IPSC попперов, 2 металлические тарелки.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок сидит на стуле, ладонями обхватывая углы стола, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 2, оружие на отметке.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

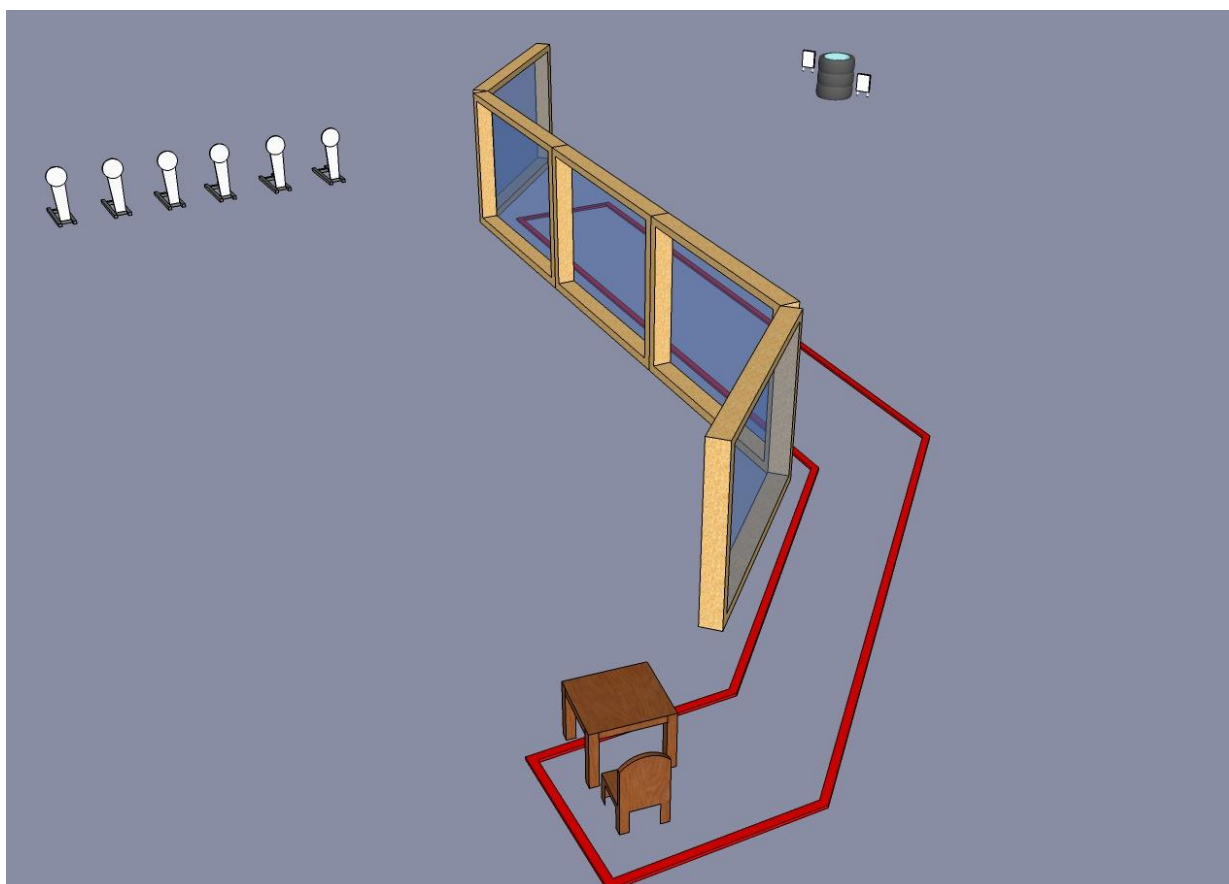


Схема упражнения №18. “Не ждал вас...”

## Упражнение №19. “Выскочки”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 3 IPSC поппера, 2 металлические тарелки, 3 разбивающиеся тарелки, 3 штрафные мишени.

**Минимум выстрелов:** 9.

**Максимум очков:** 45.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на отметке, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 2.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

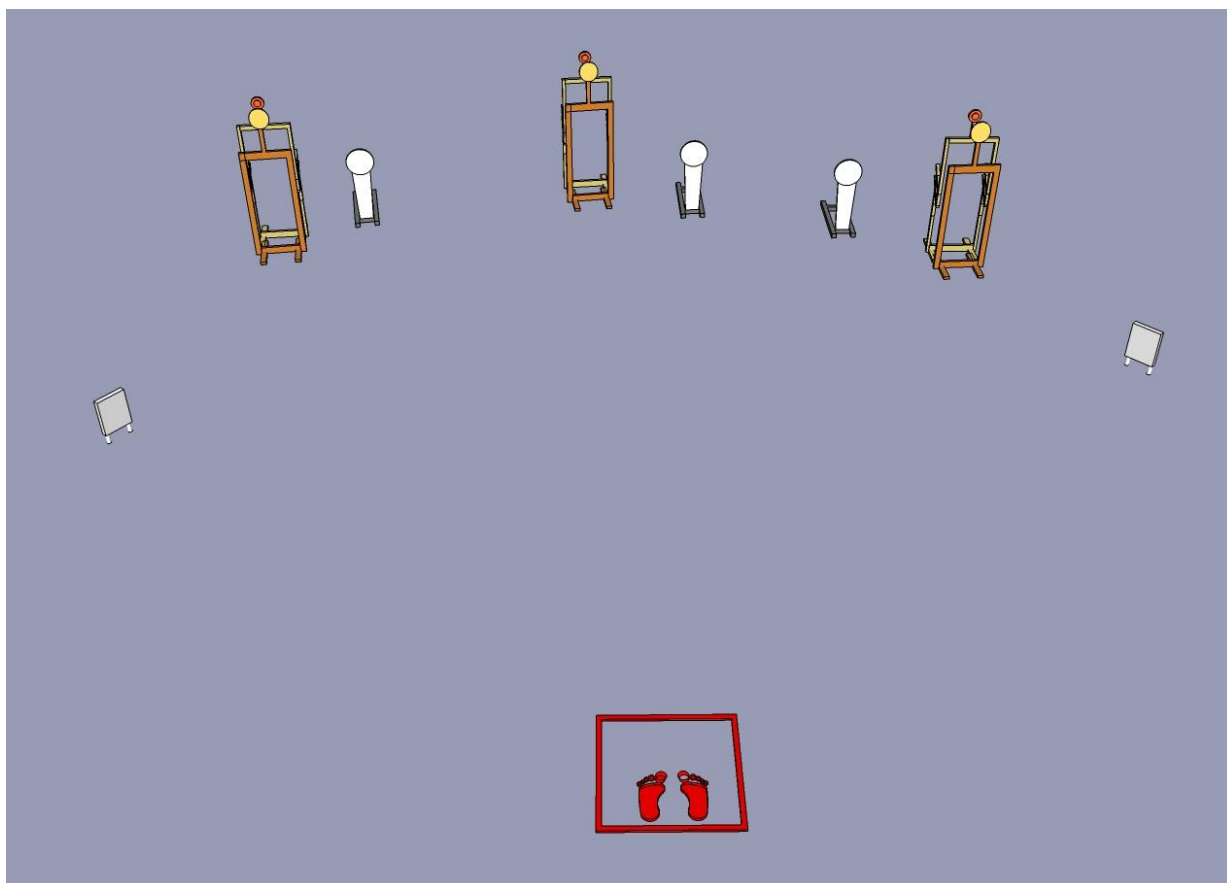


Схема упражнения №19. “Выскочки”

## Упражнение №20. “Всё просто”

дробь

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 4 IPSC поппера, 4 металлические тарелки.

**Минимум выстрелов:** 8.

**Максимум очков:** 40.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит на любой отметке, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** положение 1.

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями и не пересекая линии.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

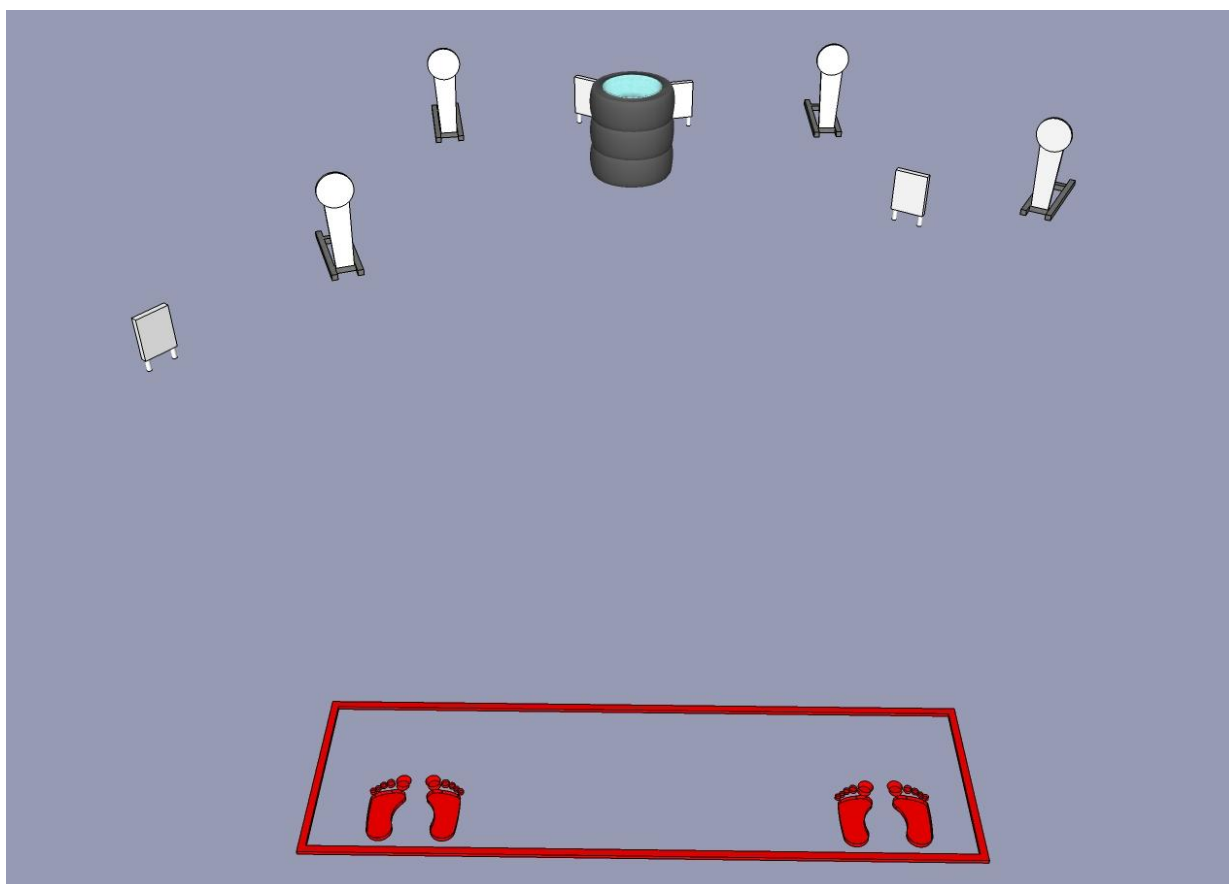


Схема упражнения №20. “Всё просто”