

Упражнение №1. “Разминка“

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 6 попперов, 12 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 18.

Максимум очков: 90.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 1.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

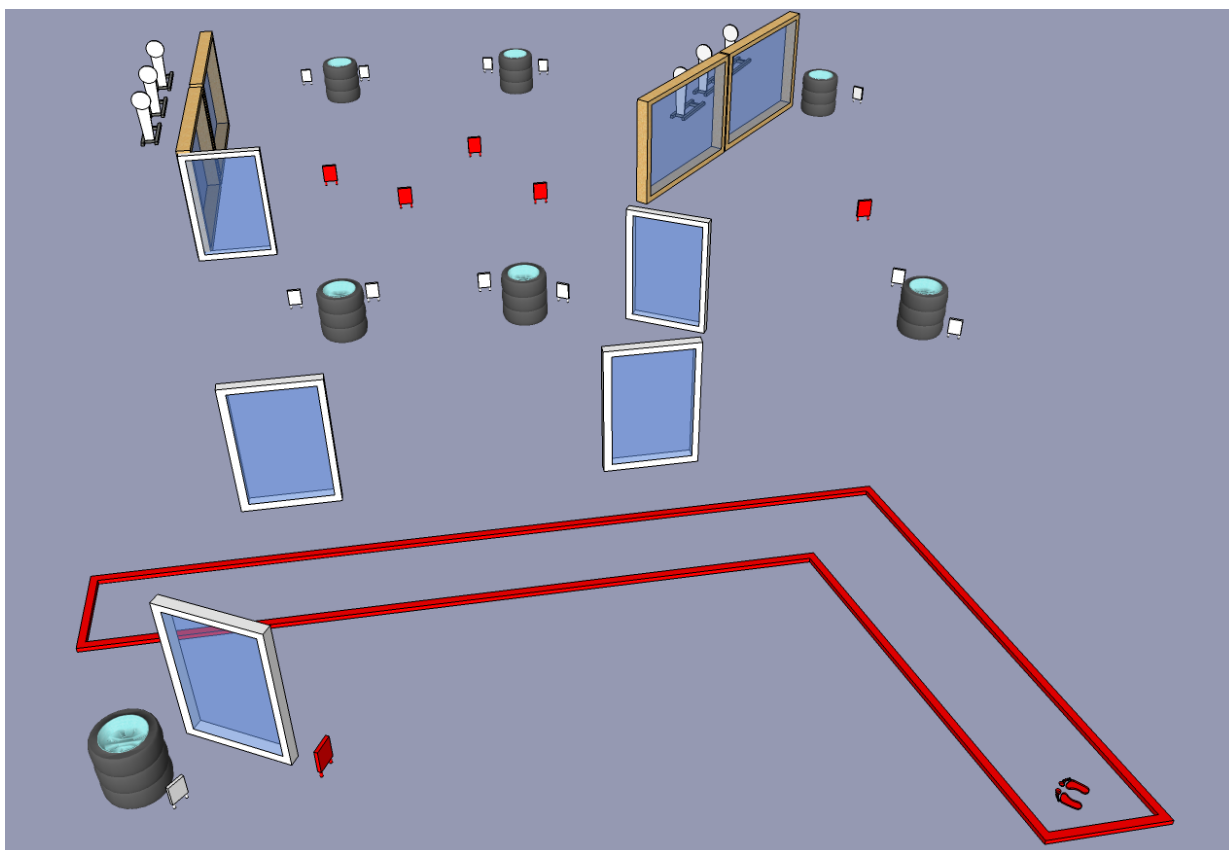


Схема упражнения №1.

Упражнение №2. “Жара”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 11 тарелок, 5 поперов.

Минимум выстрелов: 16.

Максимум очков: 80.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь отметок, 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.

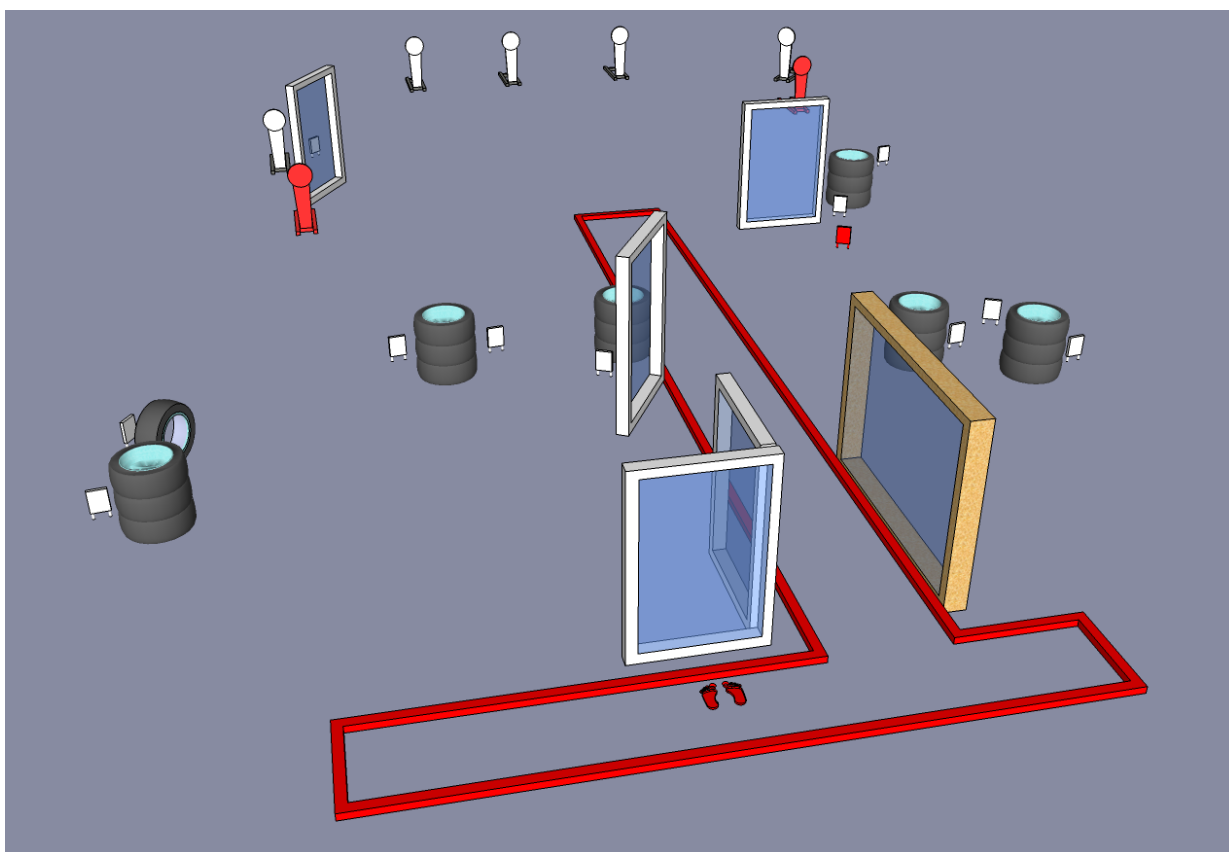


Схема упражнения №2

Упражнение №3. “Кругом”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 2 поппера, 6 тарелок.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь отметок, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 2.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке, не покидая зону, отмеченную штрафными линиями. Поппер P1 активирует подвижную мишень S1.

Углы безопасности: 180 градусов.

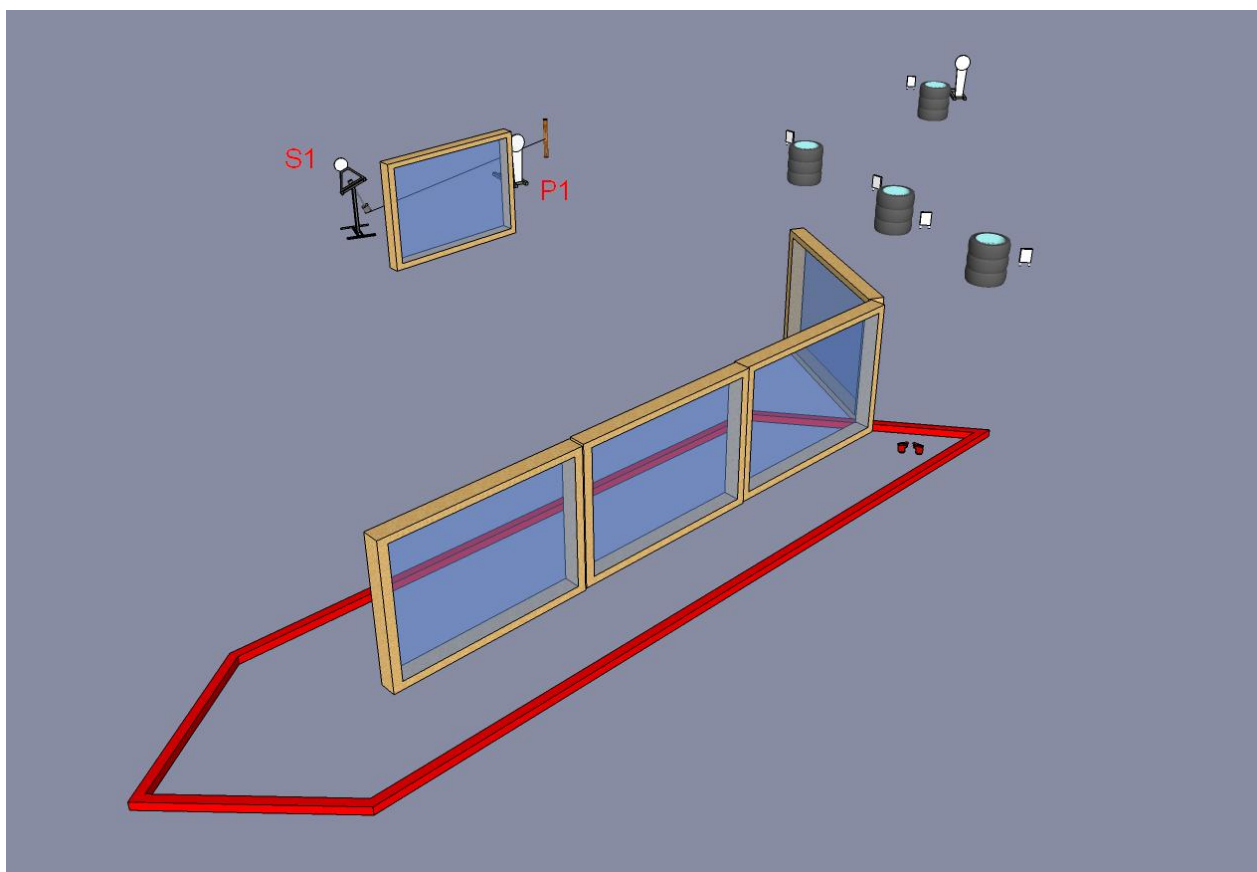


Схема упражнения №3.

Упражнение №4. “Приветинское”

дробь

Тип упражнения: длинное.

Мишени: 5 поперов, 17 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 22.

Максимум очков: 110.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

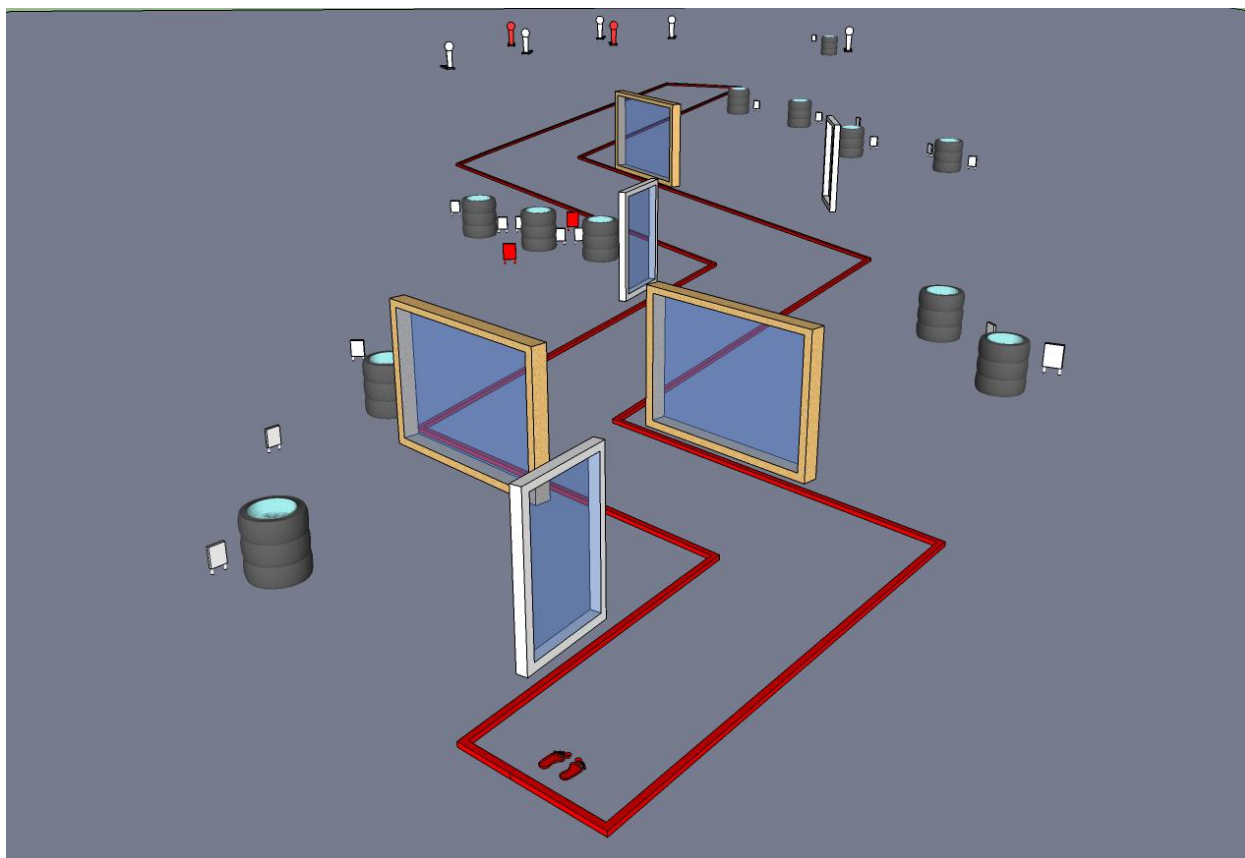


Схема упражнения №4.

Упражнение №5. “На складе”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 7 попперов, 8 тарелок.

Минимум выстрелов: 15.

Максимум очков: 75.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 1.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

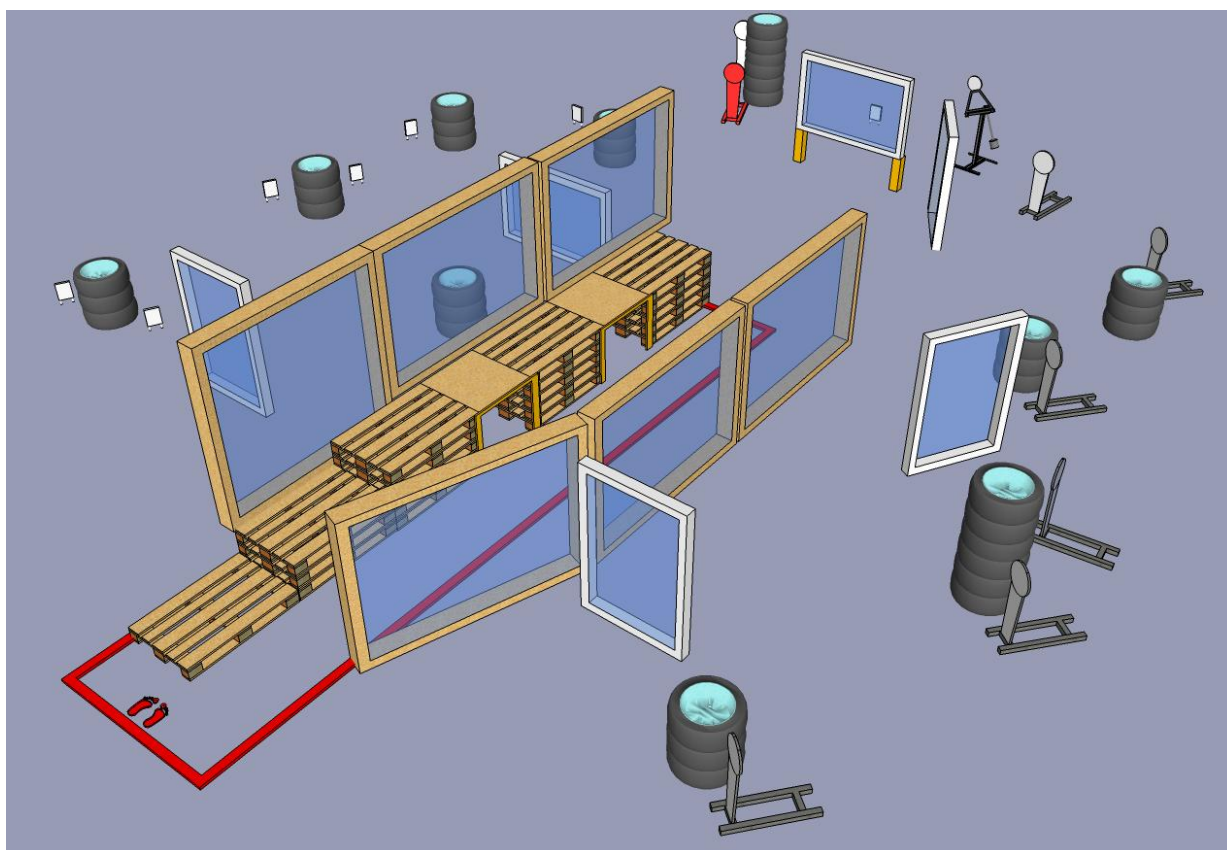


Схема упражнения №5

Упражнение №6. “День-Z”

дробь

Тип упражнения: длинное.

Мишени: 14 попперов, 10 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 24.

Максимум очков: 120.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

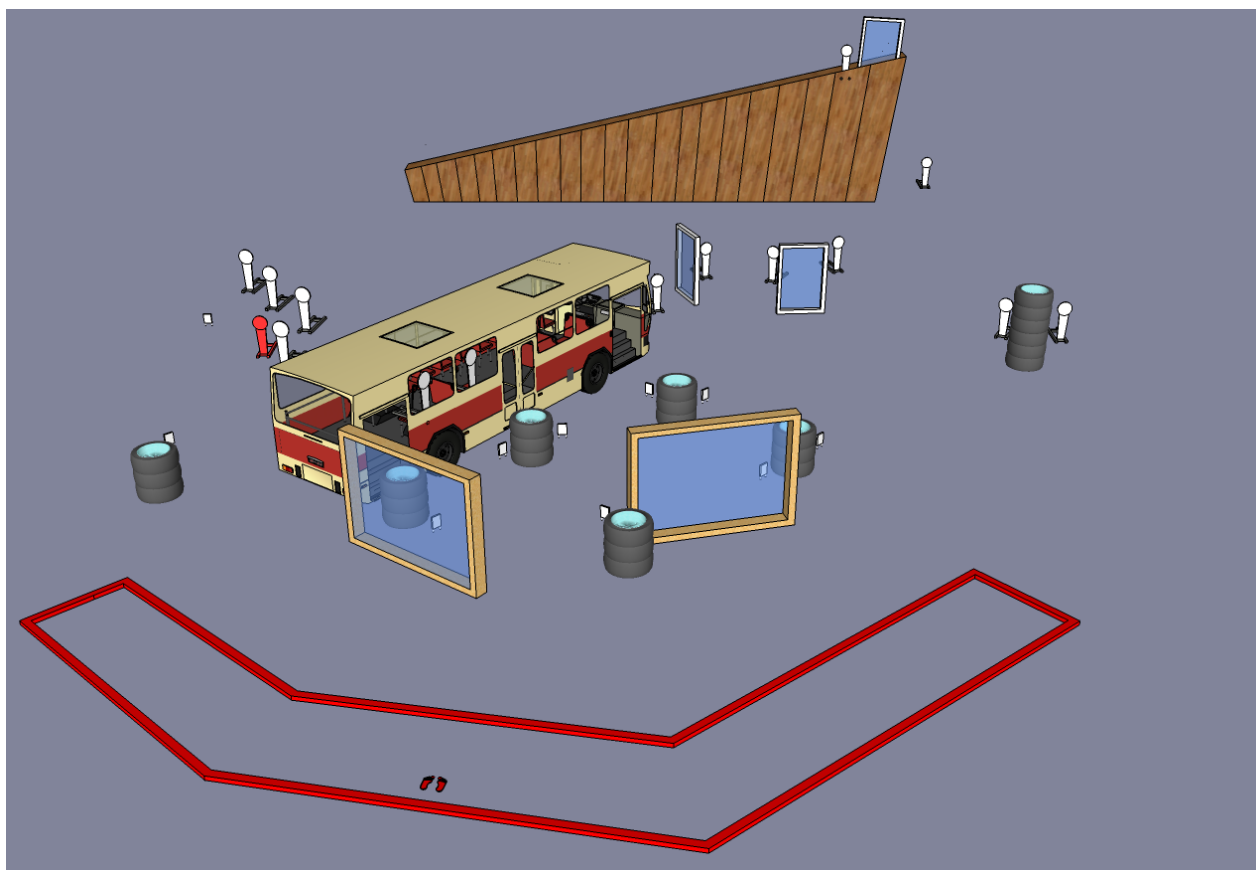


Схема упражнения №6.

Упражнение №7. “Яростное отступление”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 2 поппера, 6 тарелок, штрафная мишень.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь отметок, лицом к любой из 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.

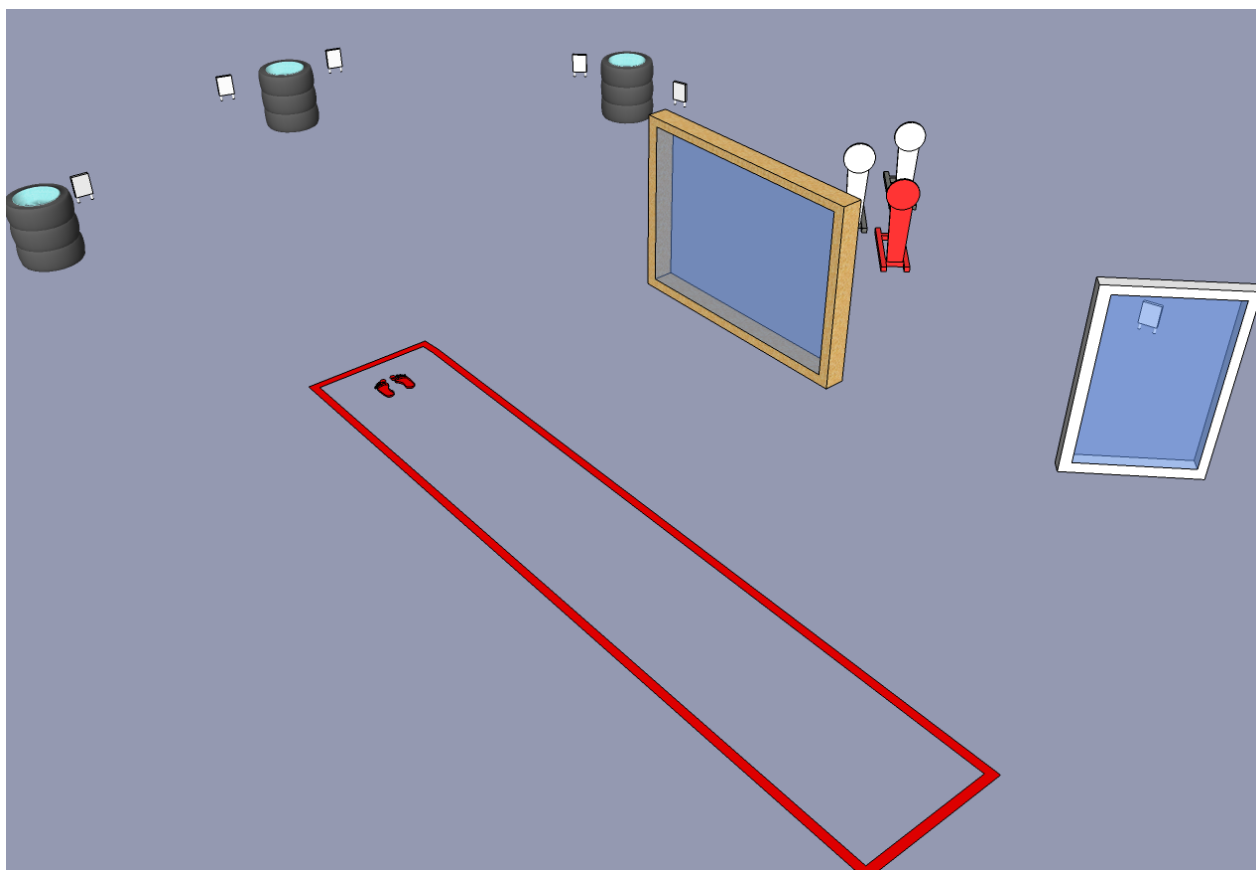


Схема упражнения №7.

Упражнение №8. “Застолье”

карточь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 1 поппер, 5 А4.

Минимум выстрелов: 6.

Максимум очков: 55.

Стартовая позиция: стрелок сидит за столом, ладонями обнимая колени, спиной касаясь спинки стула.

Положение оружия: оружие лежит на отметке, положение 2.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не покидая зону отмеченную штрафными линиями. В зачёт идут две лучших пробоины. Подвижная мишень активируется поппером.

Углы безопасности: 180 градусов.

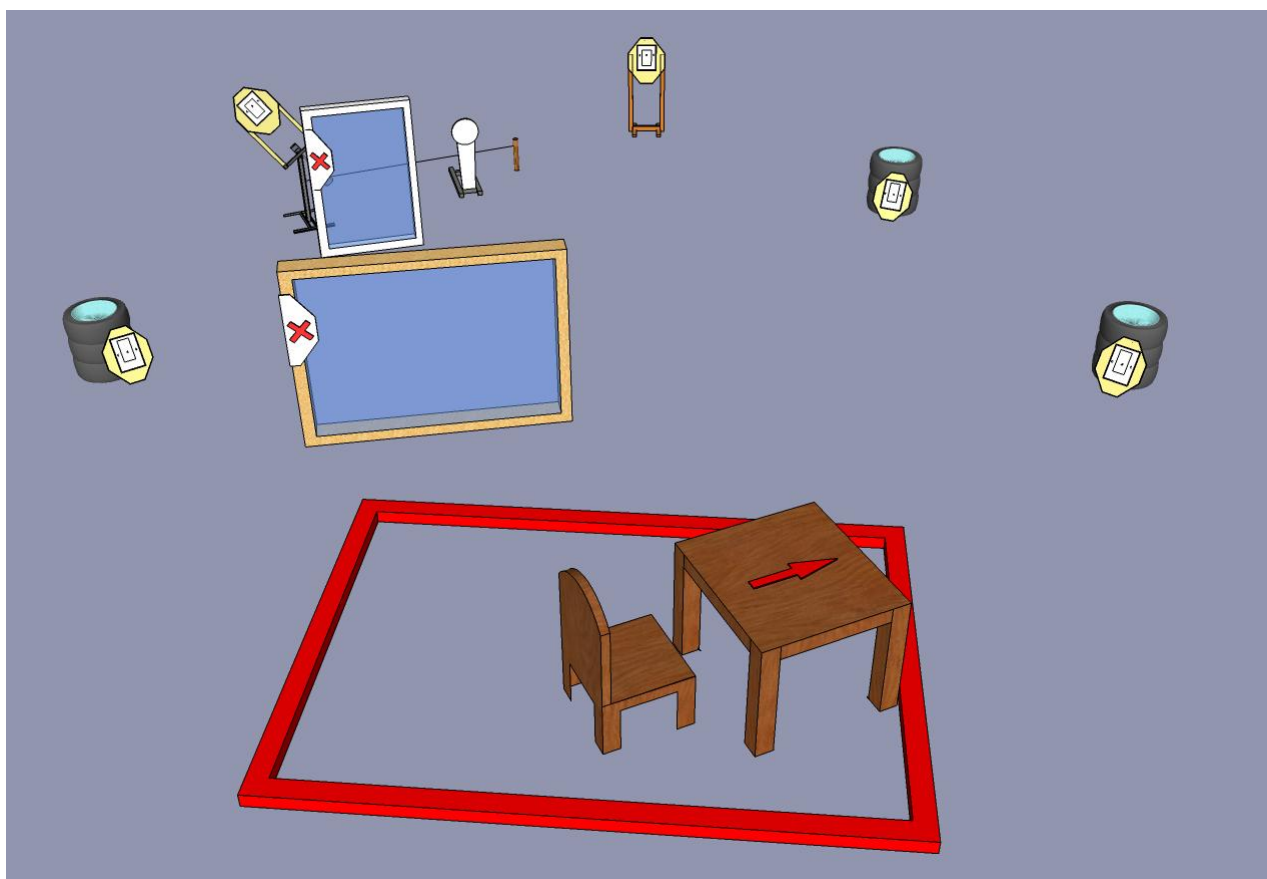


Схема упражнения №8.

Упражнение №9. “Перестановочка”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 8 попперов.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

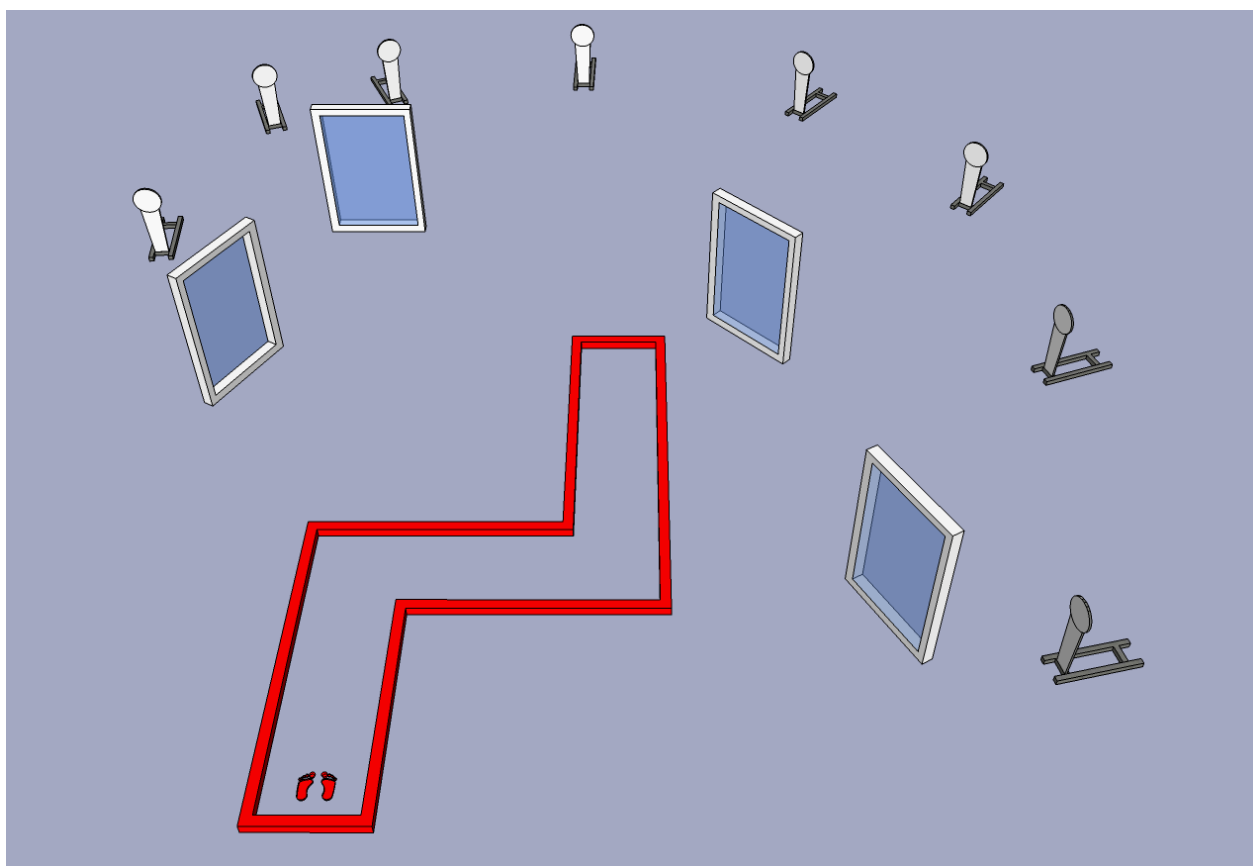


Схема упражнения №9

Упражнение №10. “Наклоны”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 4 поппера, 14 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 18.

Максимум очков: 90.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 1.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

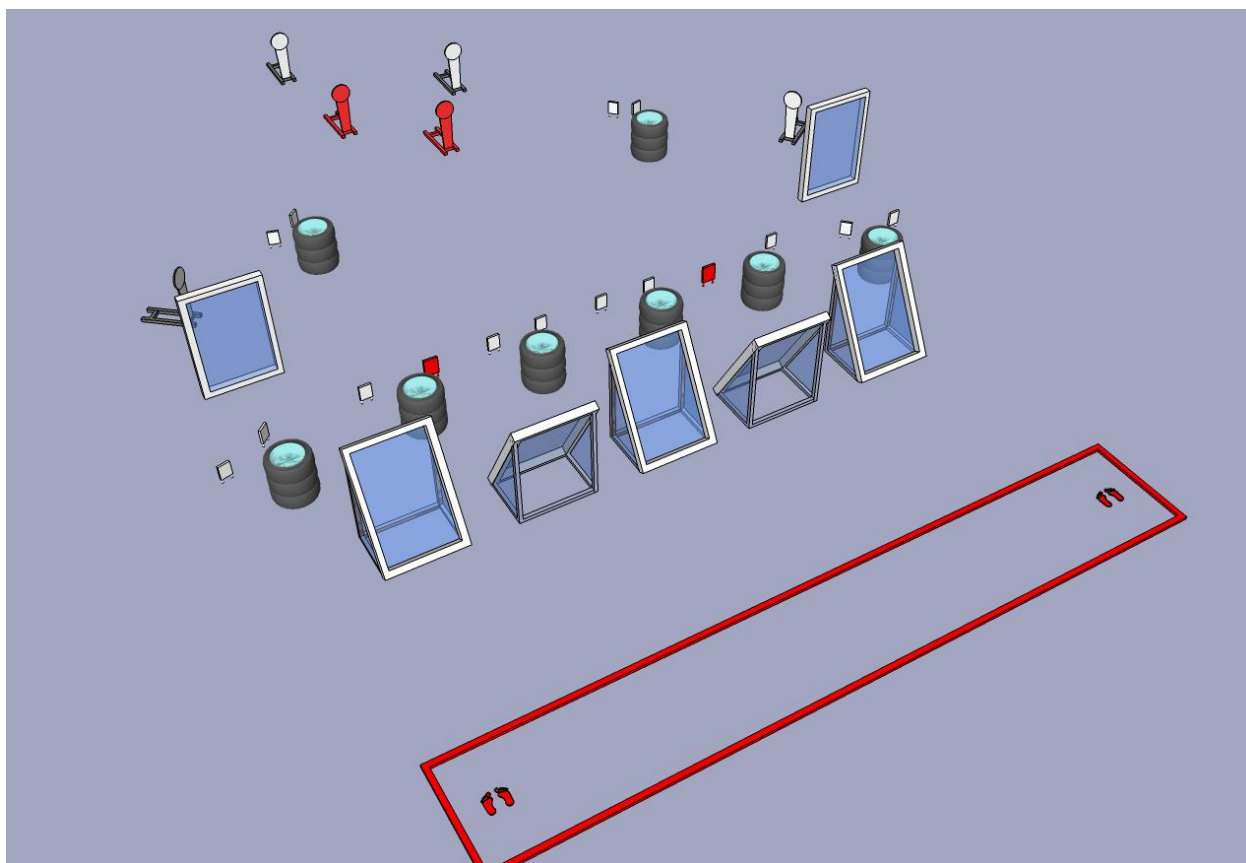


Схема упражнения №10.

Упражнение №11. “Тропинка”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 6 тарелок, 1 керамическая тарелка, 10 попперов, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 17.

Максимум очков: 85.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь любых отметок, 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.

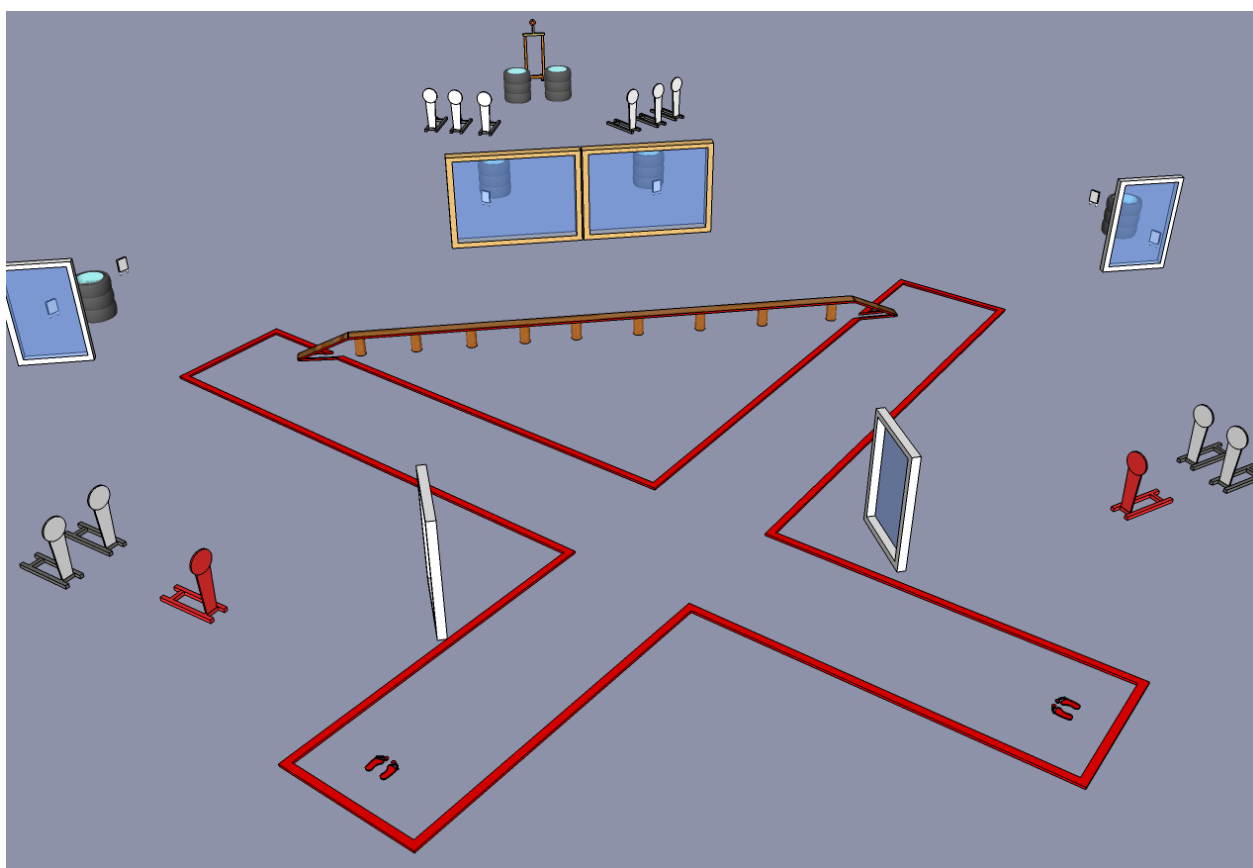


Схема упражнения №11.

Упражнение №12. “Подойдём поближе“

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 5 попперов, 8 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 13.

Максимум очков: 65.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

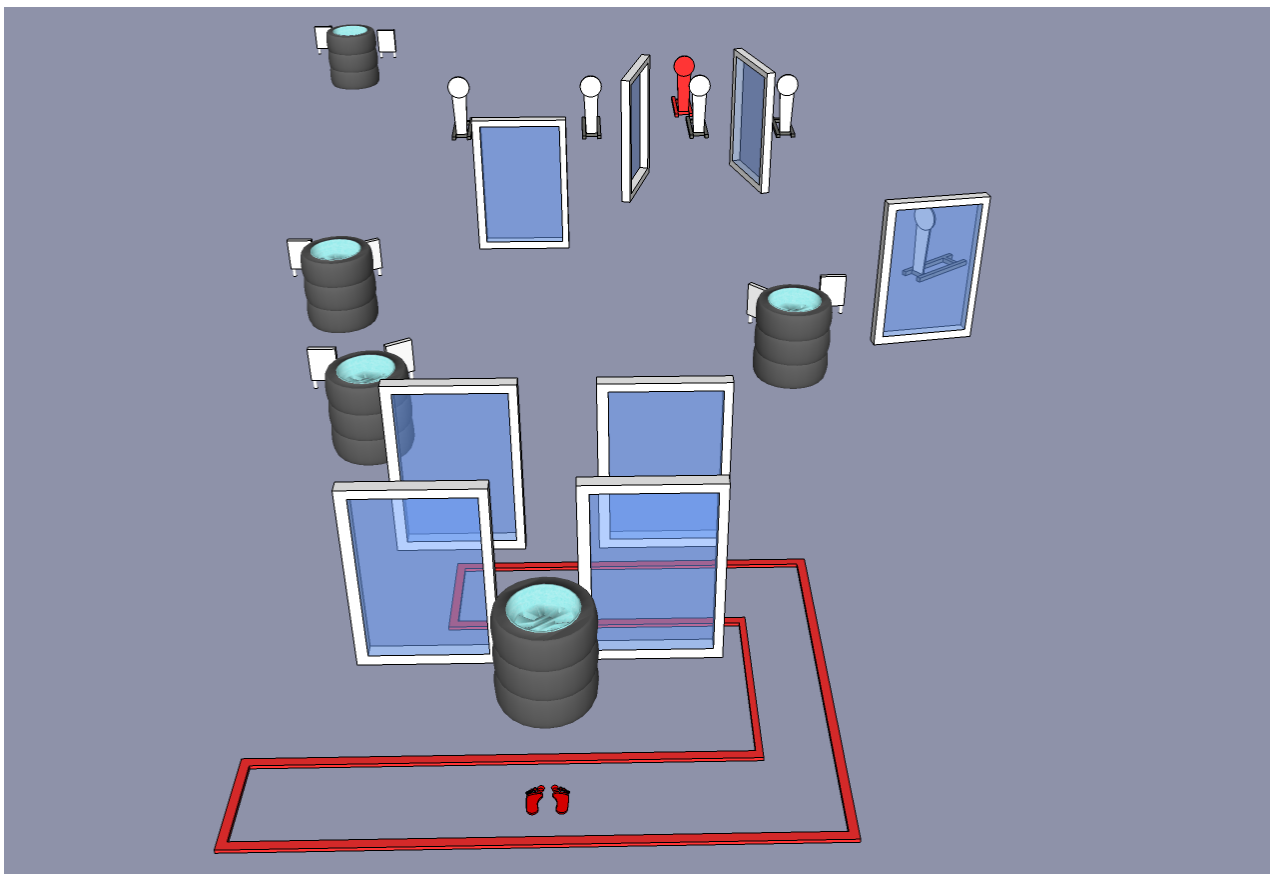


Схема упражнения №12.

Упражнение №13. “Кабаны”

пуля

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 16 IPSC.

Минимум выстрелов: 16.

Максимум очков: 80.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, лицом к мишеням.

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.

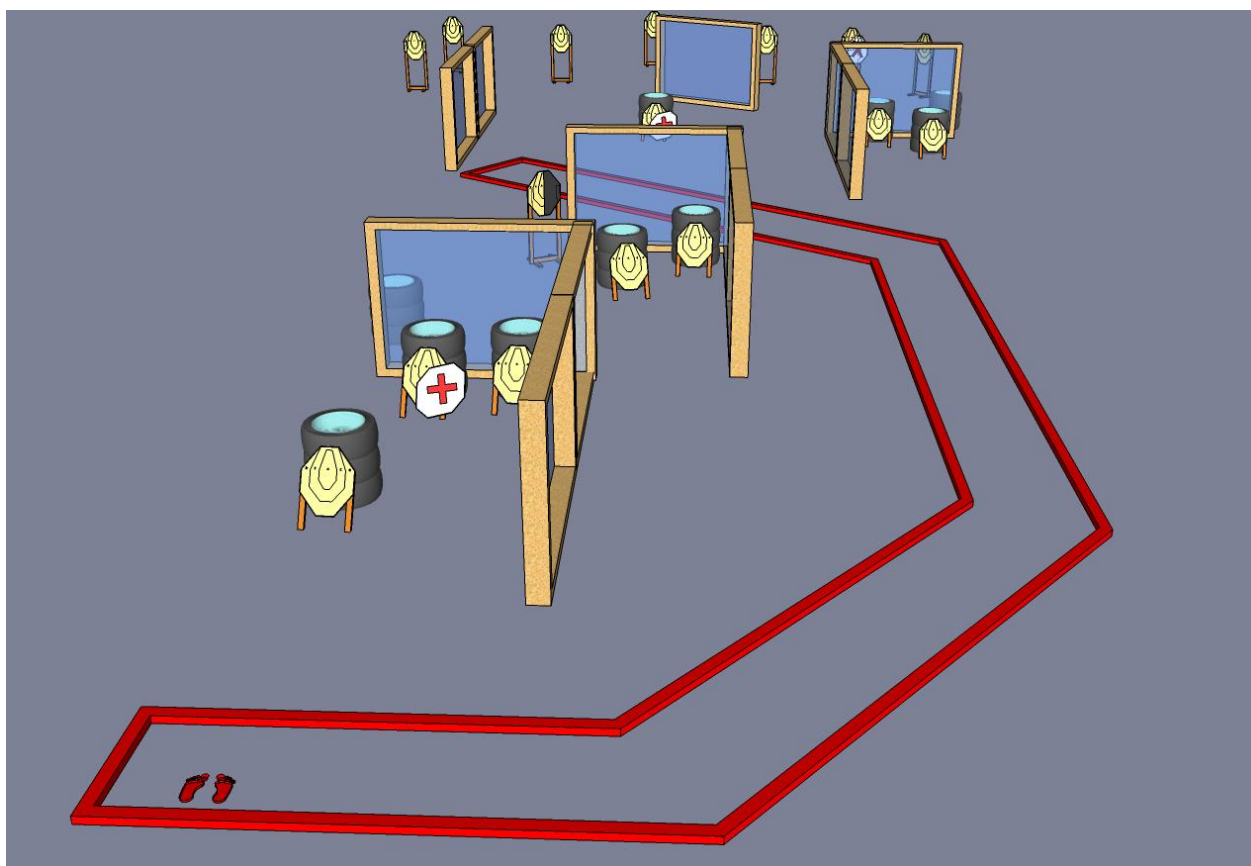


Схема упражнения №13.

Упражнение №14. “Цитадель”

дробь

Тип упражнения: длинное.

Мишени: 20 попперов, 5 тарелок.

Минимум выстрелов: 25.

Максимум очков: 125.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь отметок, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 1.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

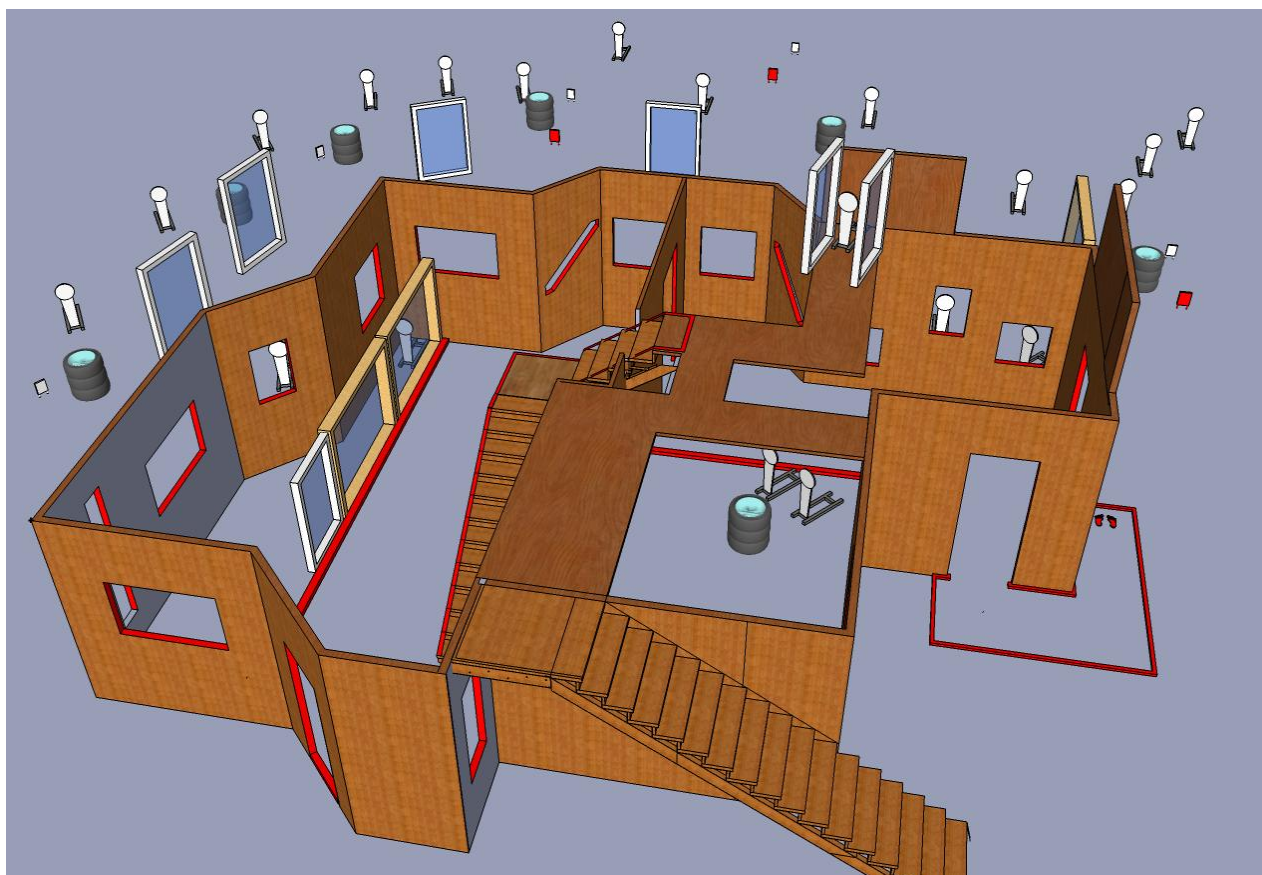


Схема упражнения №14.

Упражнение №15. “Трудный выбор”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 4 поппера, 4 тарелки, штрафная мишень.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметки, лицом к мишеням.

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.

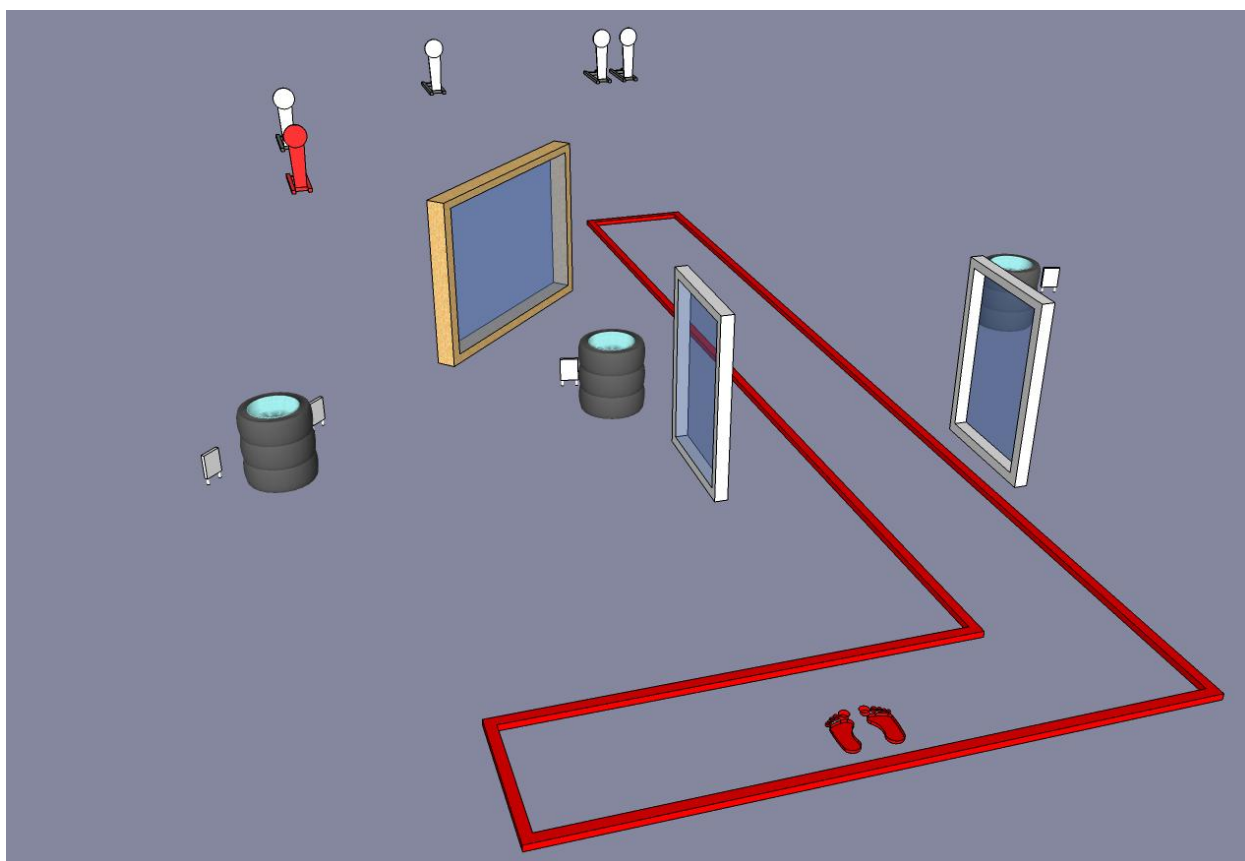


Схема упражнения №15. “По дуге”

Упражнение №16. “Кардиограмма”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 9 попперов, 7 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 16.

Максимум очков: 80.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь отметок, лицом к мишеням.

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.

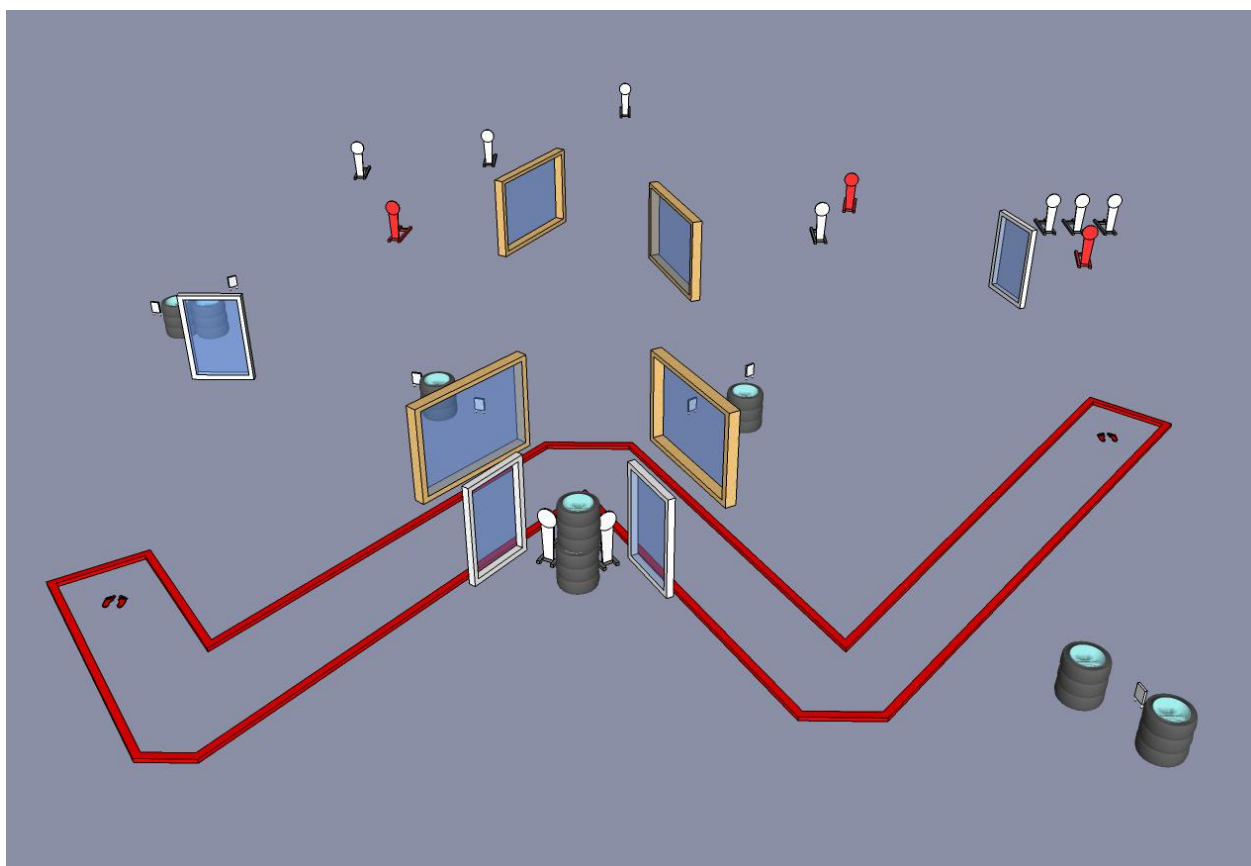


Схема упражнения №16.

Упражнение №17. “Миротворец”

дробь

Тип упражнения: среднее.

Мишени: 4 поппера, 8 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 12.

Максимум очков: 60.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, носками касаясь задней штрафной линии, лицом к мишеням.

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.

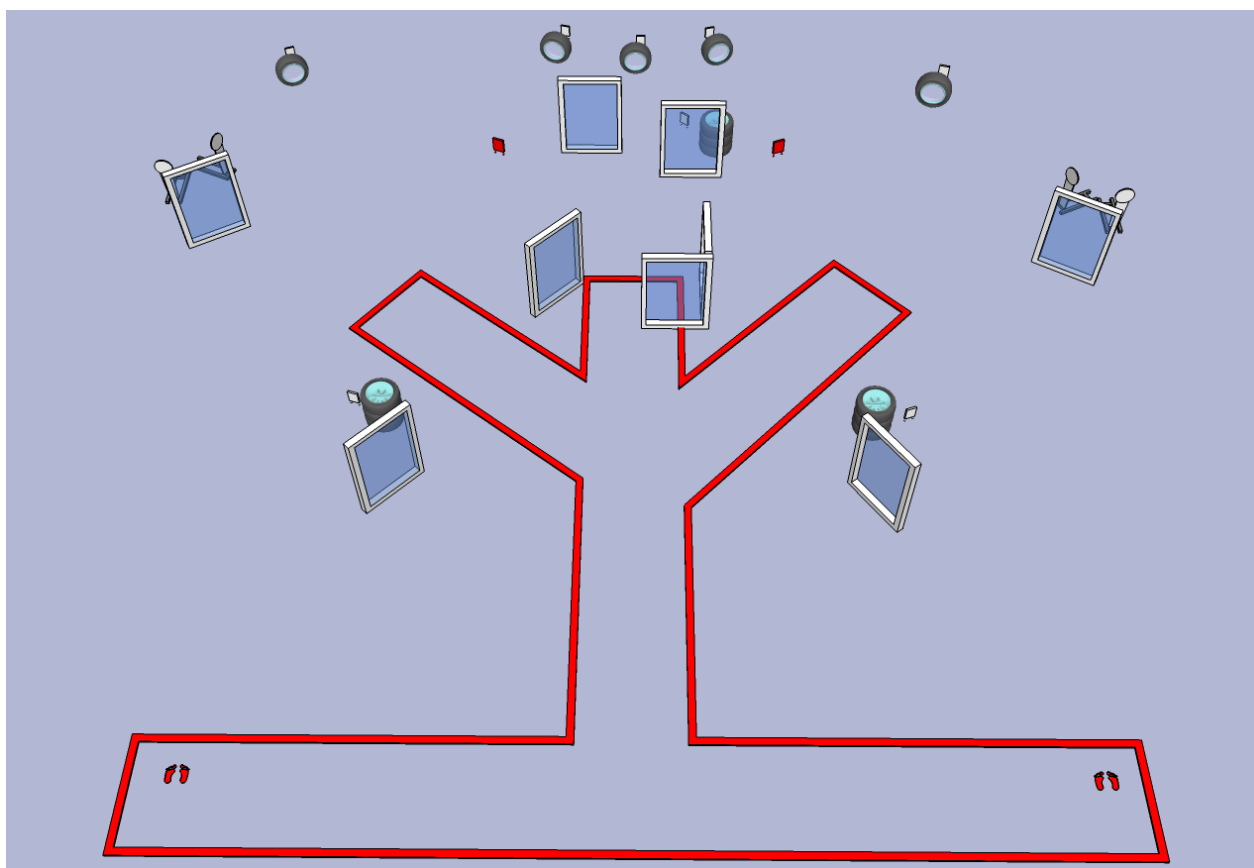


Схема упражнения №17.

Упражнение №18. “Грибники и Спортинг”

дробь

Тип упражнения: длинное.

Мишени: 12 попперов, 10 тарелок, 3 бонусных тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 25.

Максимум очков: 125.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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. Попперы P1, P2 и P3 активируют бонусные мишени.

Углы безопасности: 180 градусов.

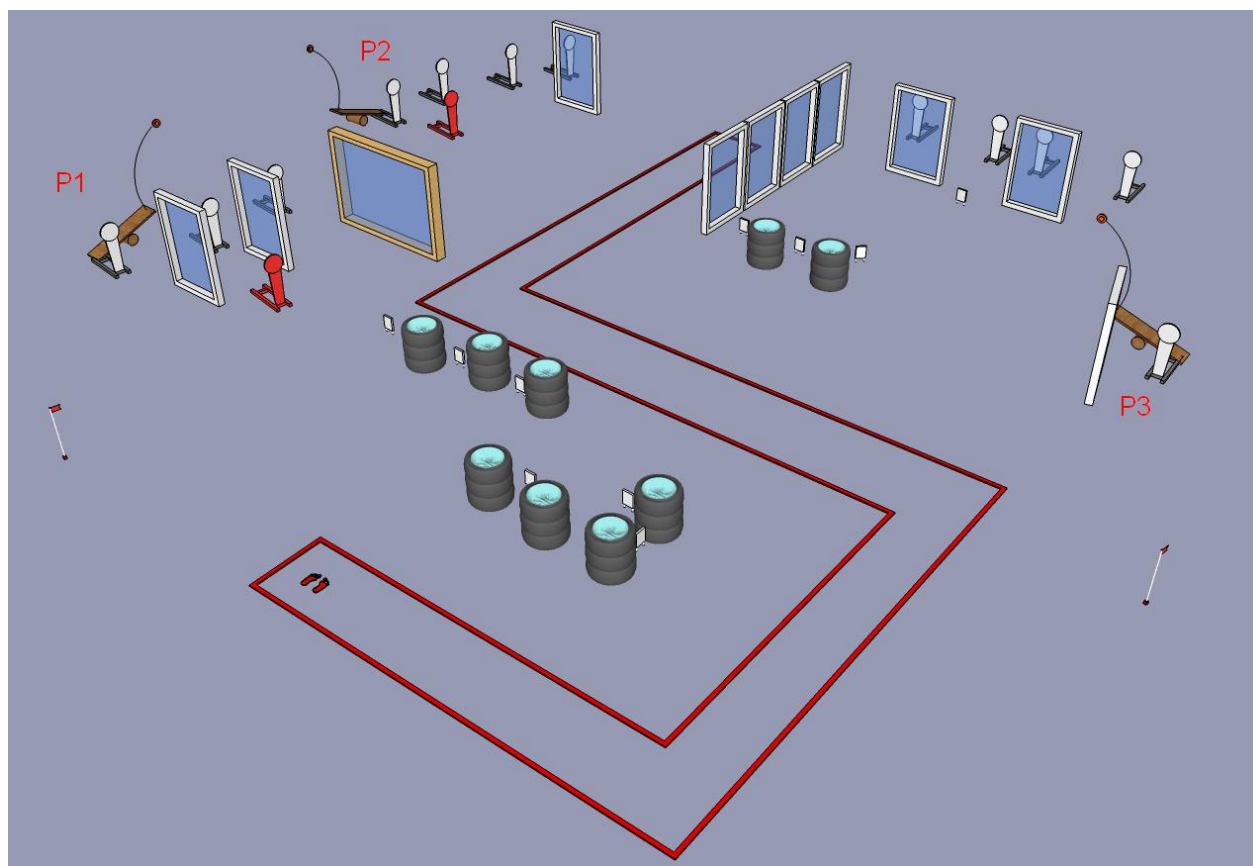


Схема упражнения №18.

Упражнение №19. “Выскочки”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 2 поппера, 2 тарелки, 4 керамические мишени, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, в любом месте зоны ограниченной штрафными линиями, лицом к мишеням.

Положение оружия: положение 1.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени одним выстрелом в свободном порядке, не покидая зону отмеченную штрафными линиями. Поппер P1 активирует мишени S1 и M1, поппер P2 активирует мишени S2 и M2.

Углы безопасности: 180 градусов.

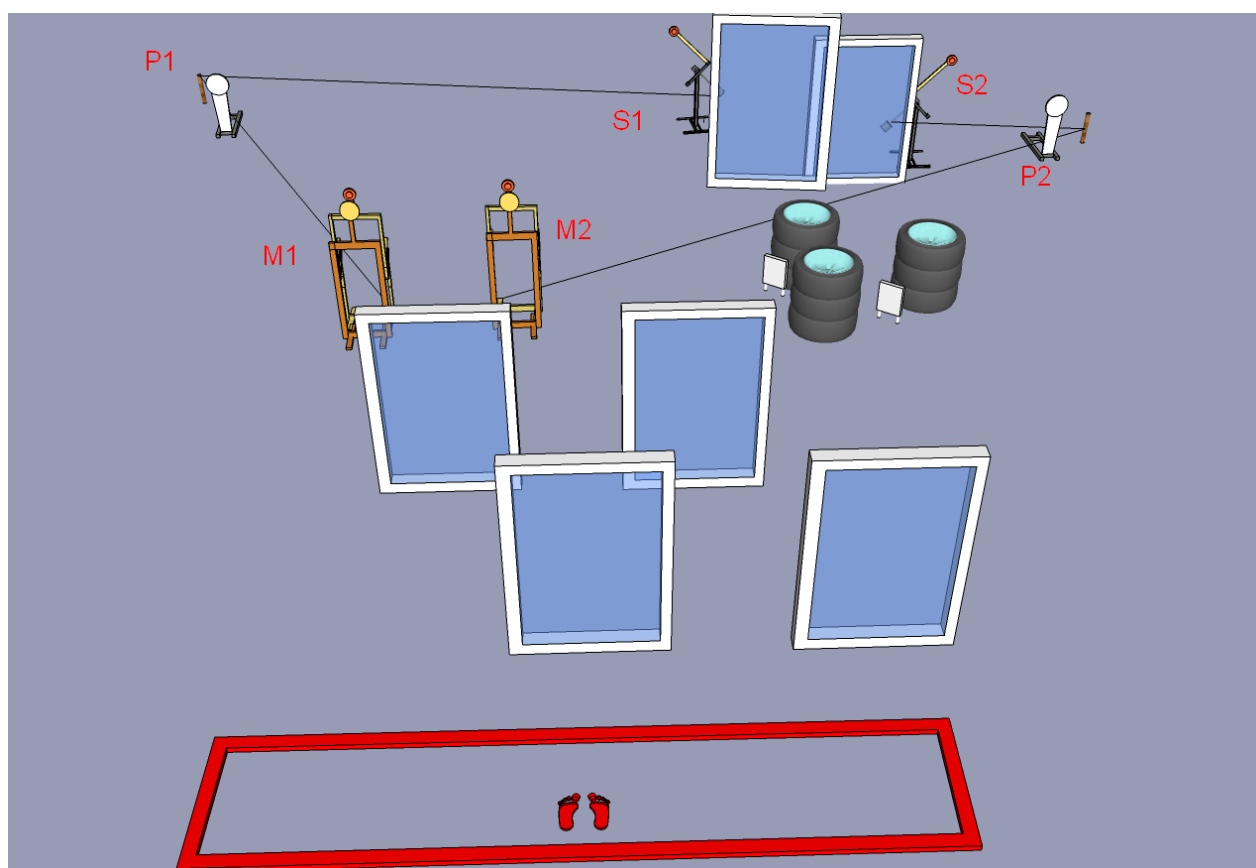


Схема упражнения №19.

Упражнение №20. “По дуге”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 2 поппера, 6 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

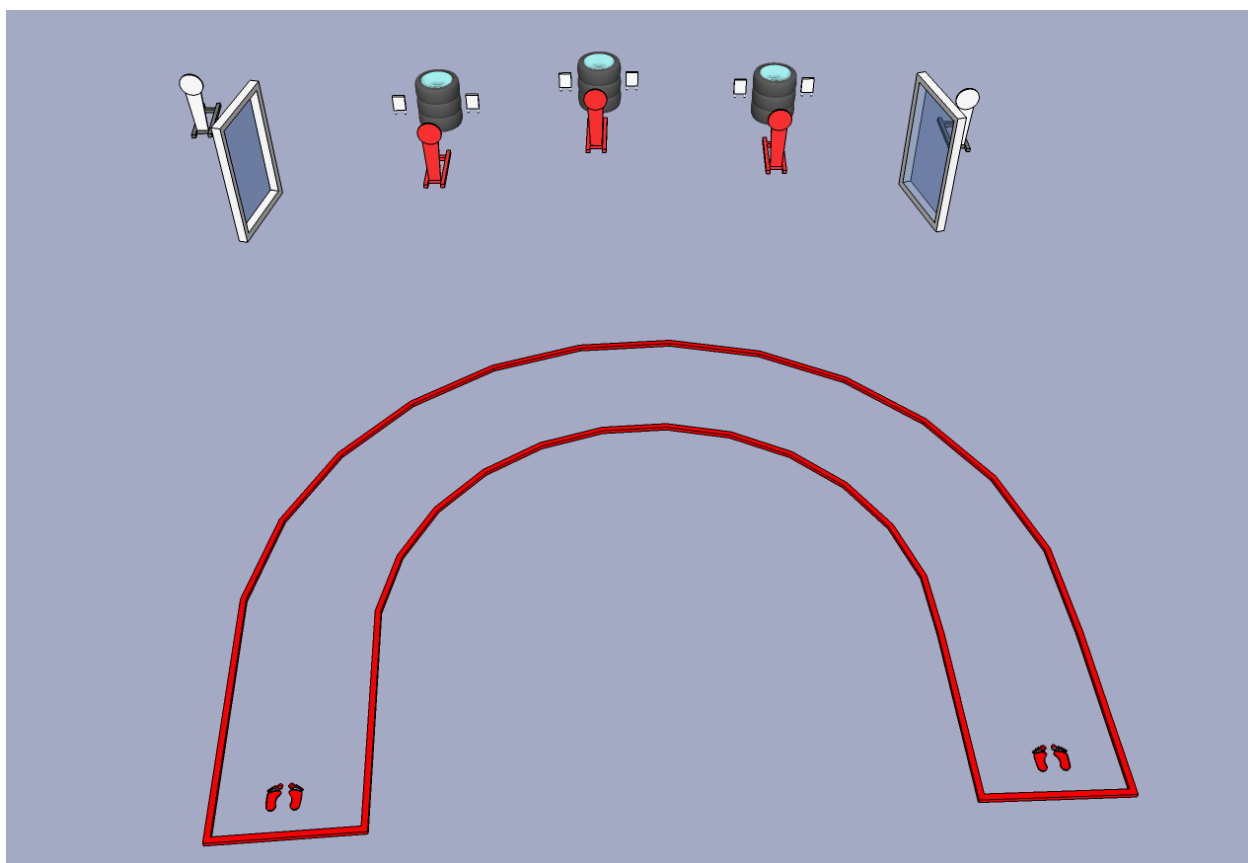


Схема упражнения №20.

Упражнение №21. “Пентагон”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 5 попперов, 3 тарелки.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит расслабленно, пятками касаясь отметок, 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.

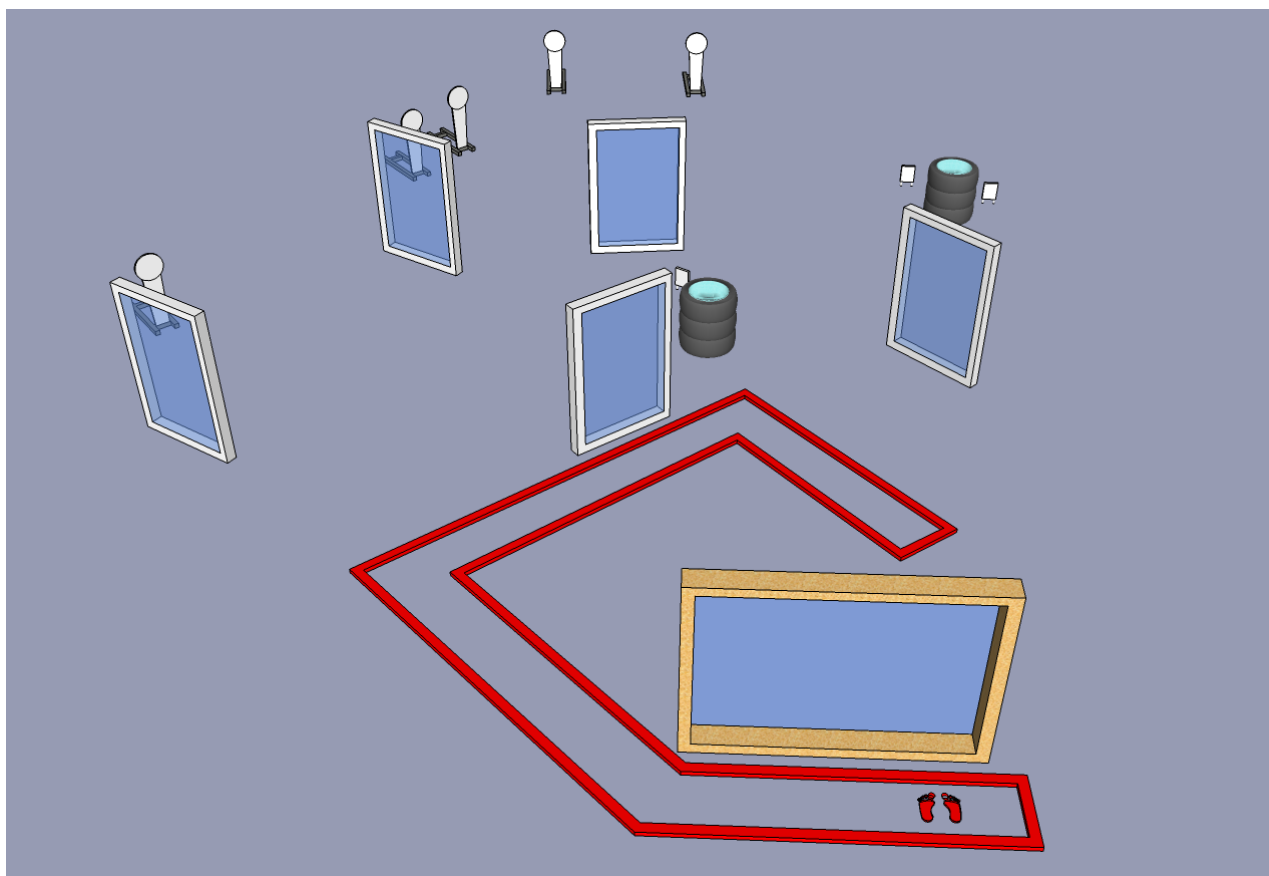


Схема упражнения №21.

Упражнение №22. “Махновщина”

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 1 поппер, 7 тарелок, штрафные мишени.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок сидит за столом, ладонями обнимая колени, спиной касаясь спинки стула.

Положение оружия: лежит на отметке, положение 3. Все патроны находятся в ведре.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

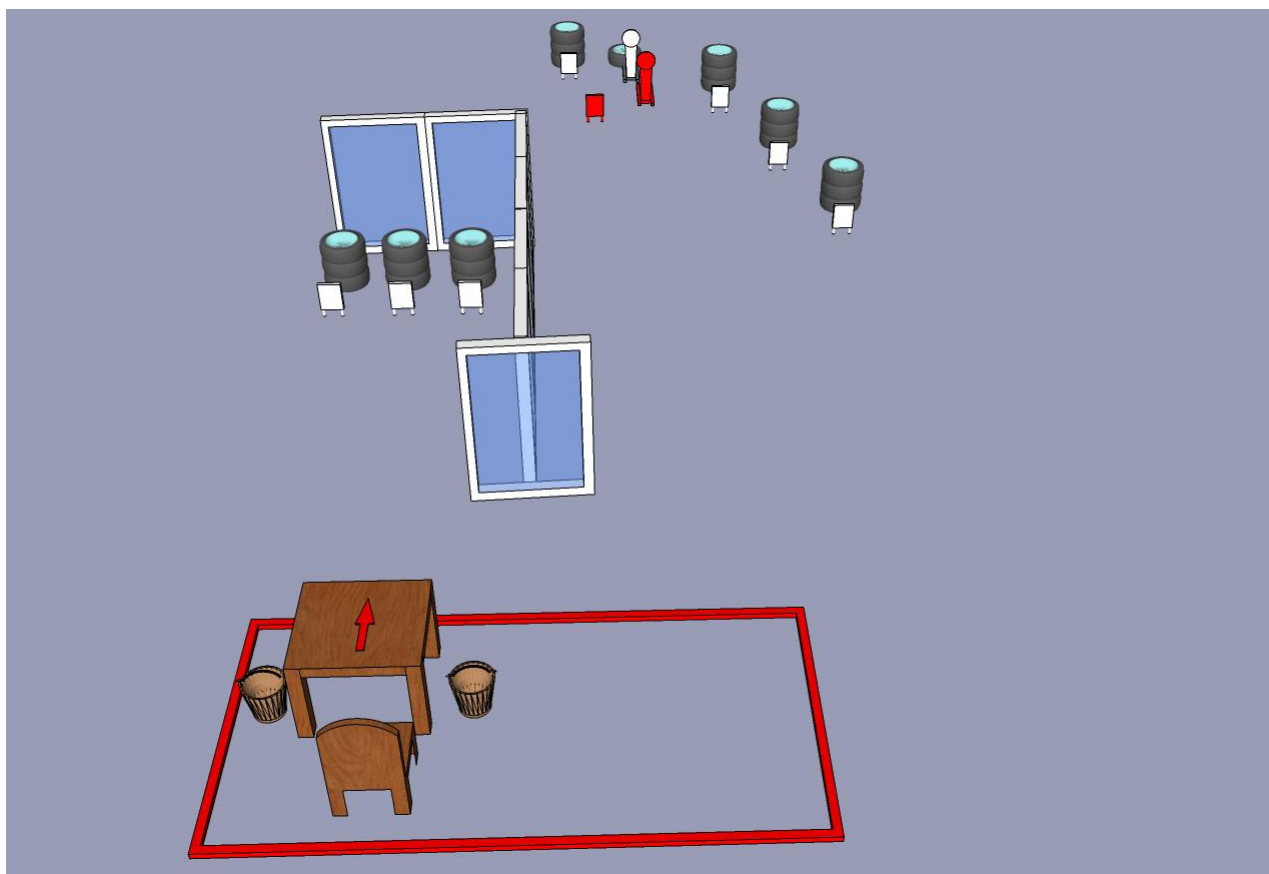


Схема упражнения №22.

Упражнение №23. “Механизм”

карточка

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 7 А4.

Минимум выстрелов: 7.

Максимум очков: 70.

Стартовая позиция: стрелок стоит пятками касаясь отметок, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: положение 1.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не покидая зону отмеченную штрафными линиями. В зачёт идут две лучших пробоины.

Углы безопасности: 180 градусов.

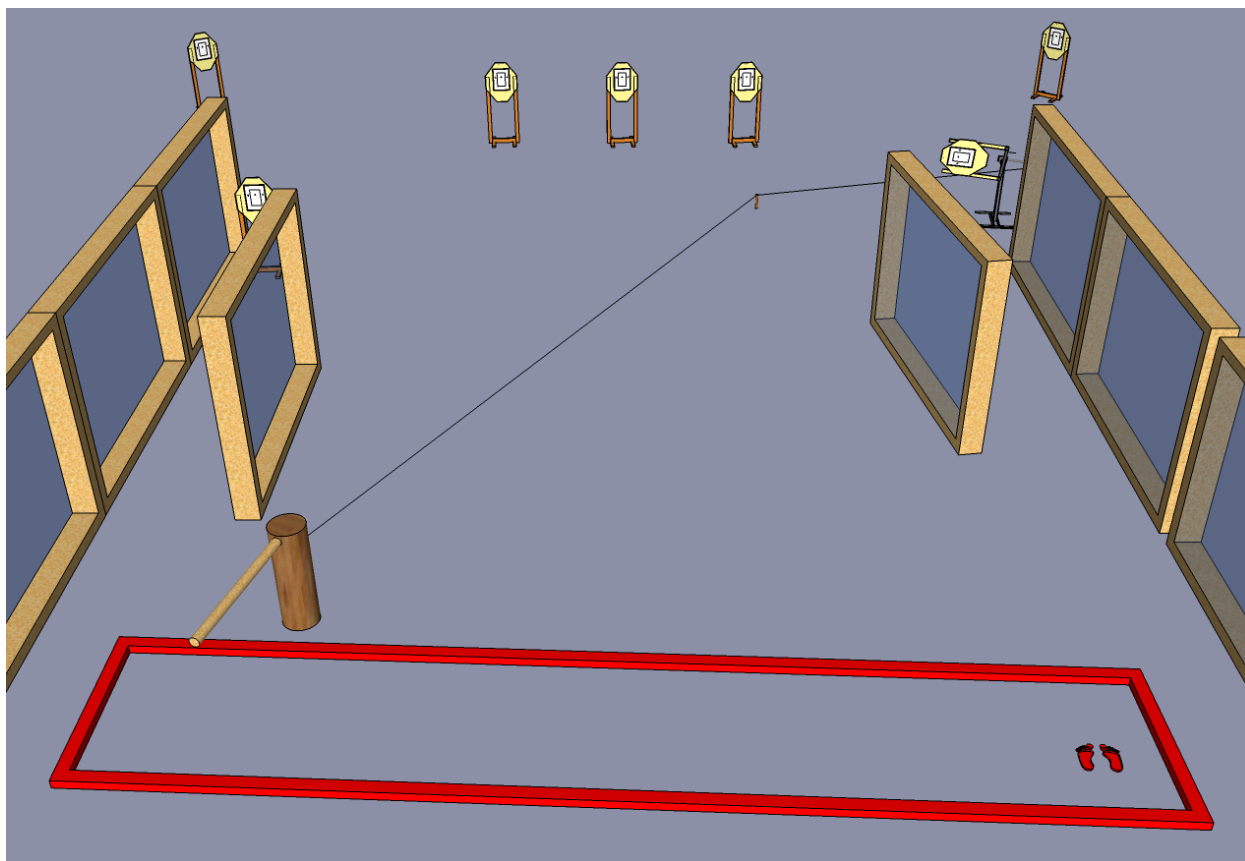


Схема упражнения №23.

Упражнение №24. “Пирамида“

дробь

Тип упражнения: короткое.

Мишени: 8 тарелок, штрафная мишень.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит, пятками касаясь отметок, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: положение 2.

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

Углы безопасности: 180 градусов.

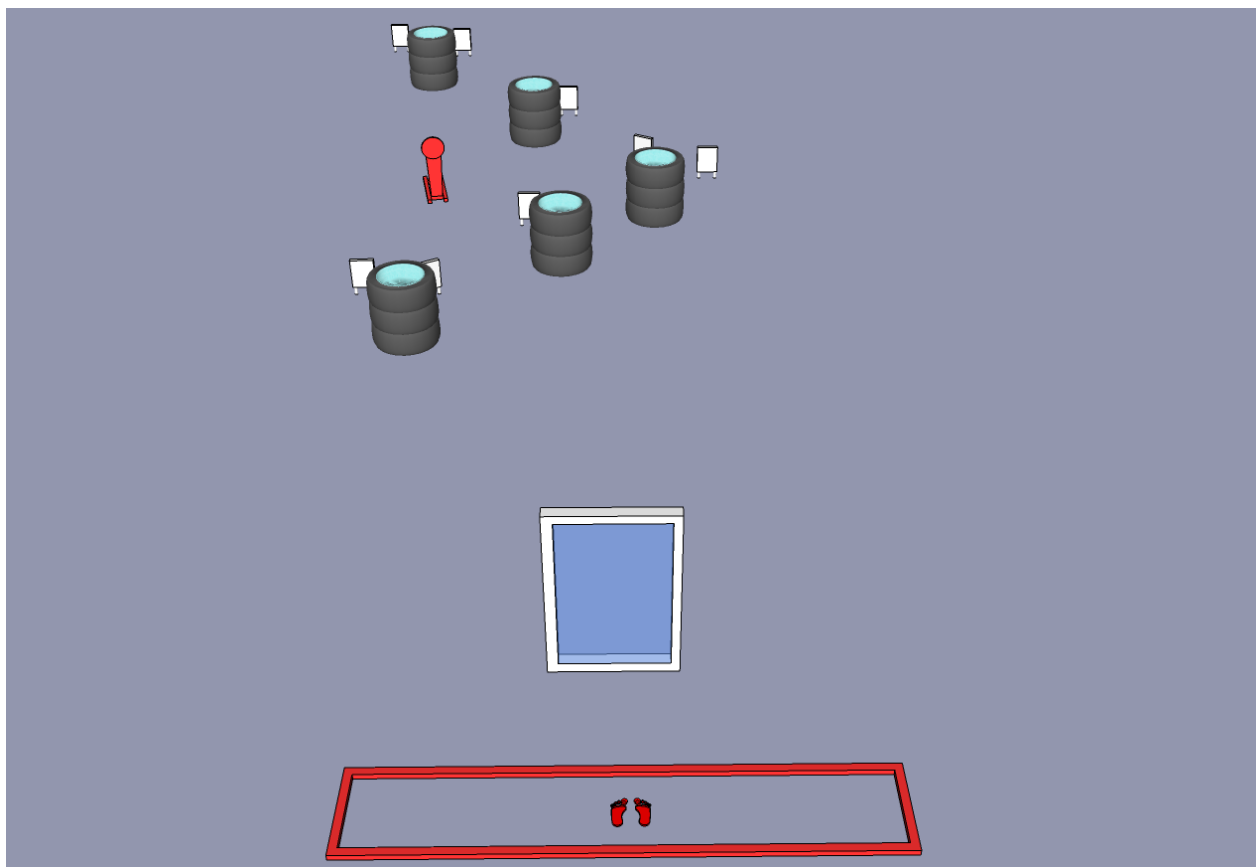


Схема упражнения №24.
