

## Упражнение №1. "Прячься или беги"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 2 IPSC, 8 PP.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

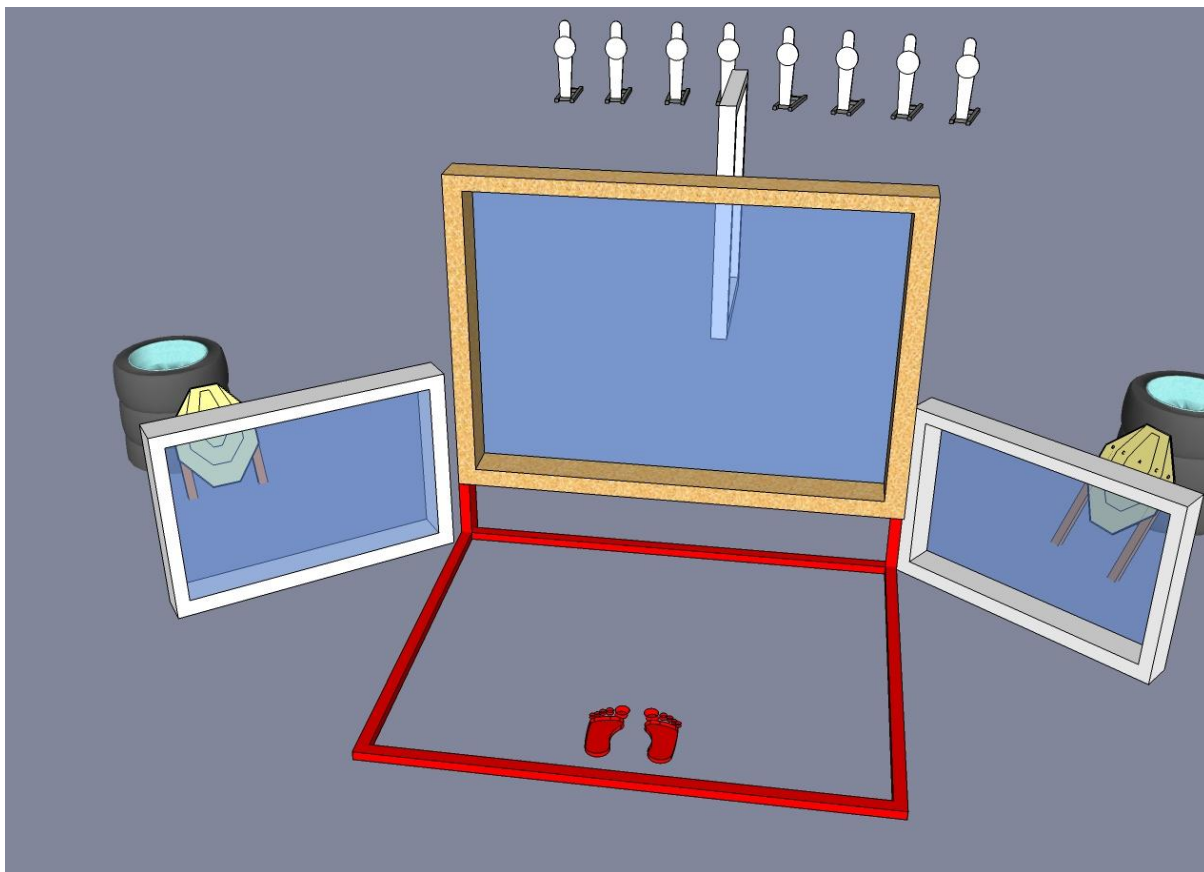


Схема упражнения №1. "Прячься или беги"

## Упражнение №2. "Уголок"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 5 IPSC, 1 PP, 1 NS.

**Минимум выстрелов:** 11.

**Максимум очков:** 55.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

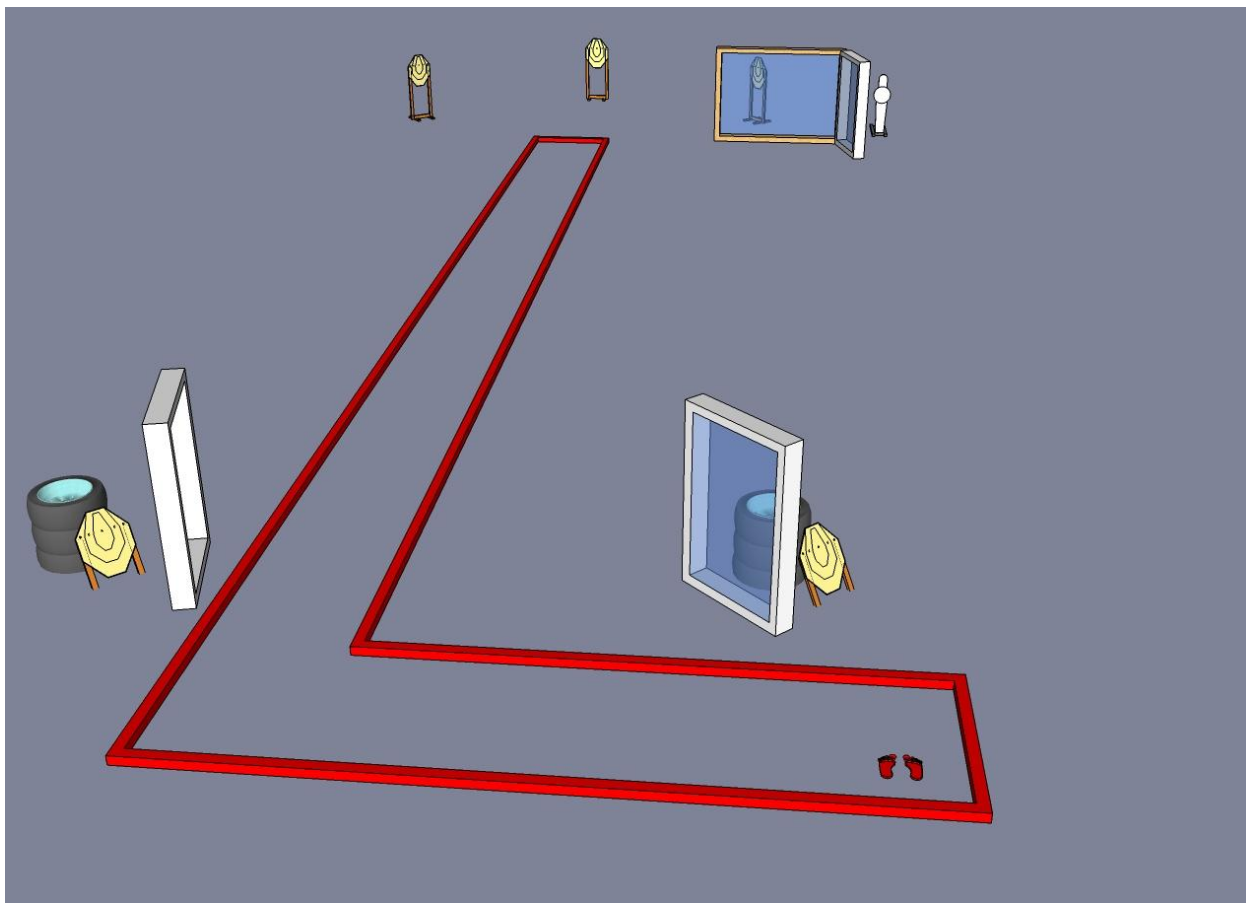


Схема упражнения №2. "Уголок "

## Упражнение №3. "Конфетка"

---

**Тип упражнения:** длинное.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 11 IPSC, 7 PP.

**Минимум выстрелов:** 29.

**Максимум очков:** 145.

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

**Положение оружия:** заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

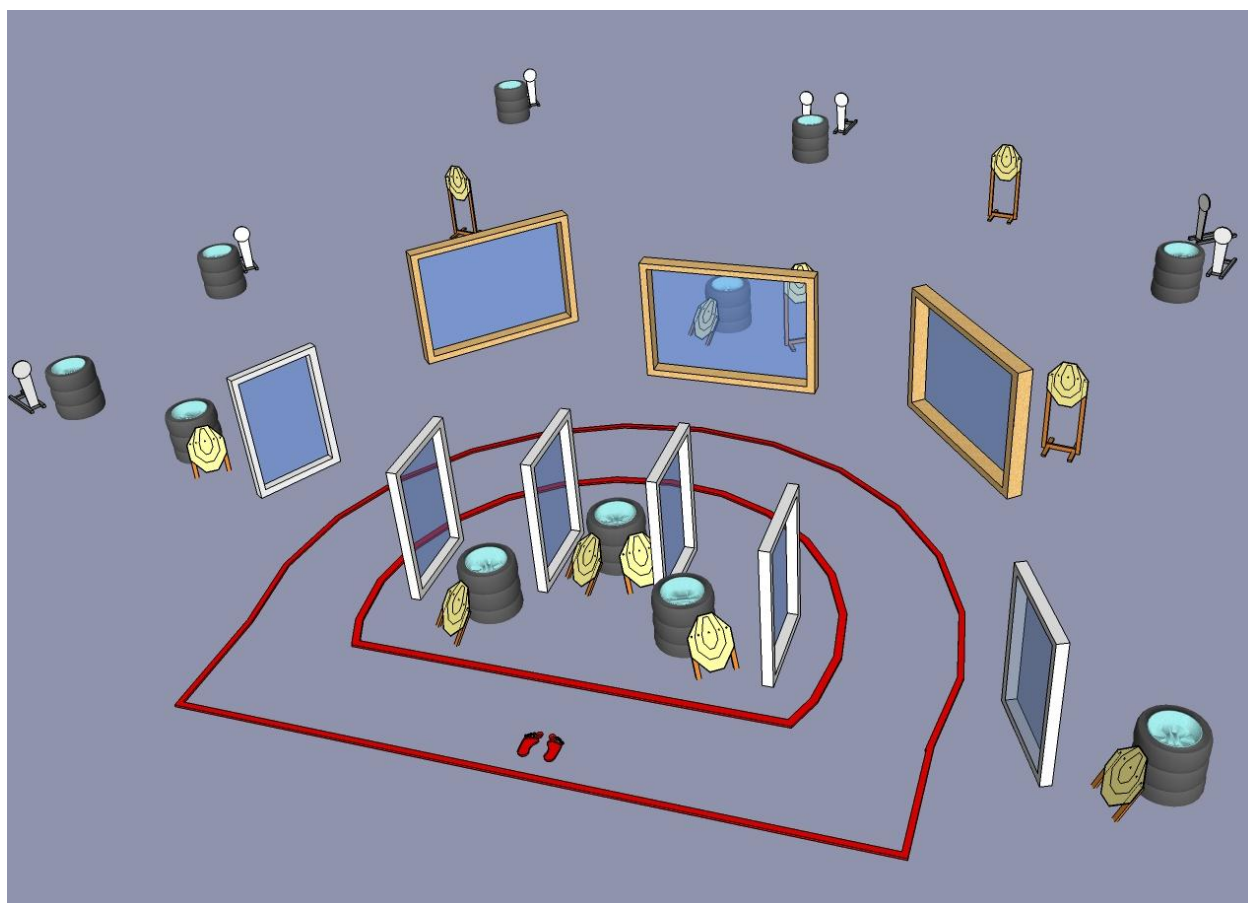


Схема упражнения №3. "Конфетка"

## Упражнение №4. "Т-фактор"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 8 IPSC, 6 PP, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 18.

**Максимум очков:** 160.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

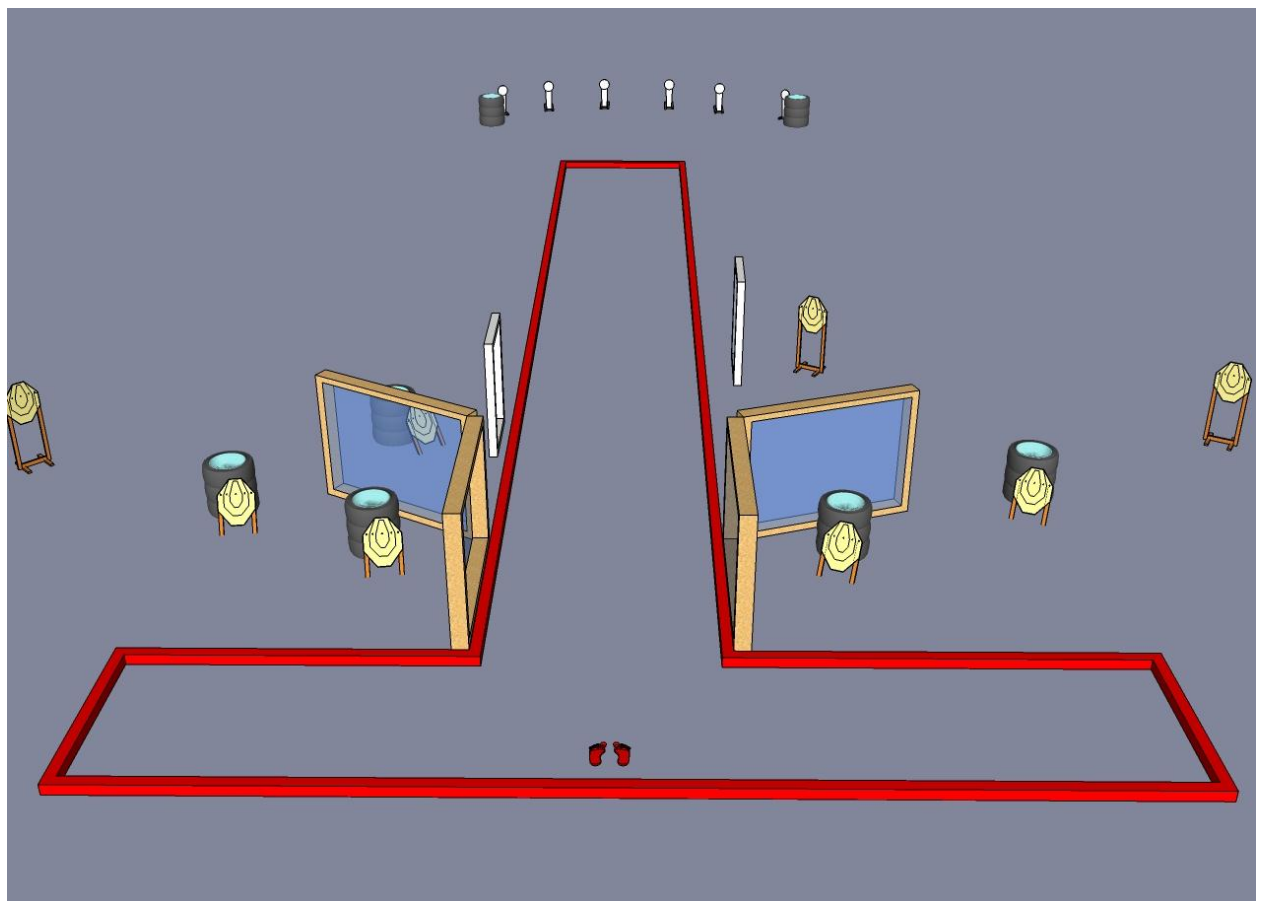


Схема упражнения №4. "Т-фактор"

## Упражнение №5. "Логово Юрких Шатунов"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 3 IPSC, 9 PI, 5 NS.

**Минимум выстрелов:** 15.

**Максимум очков:** 75.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

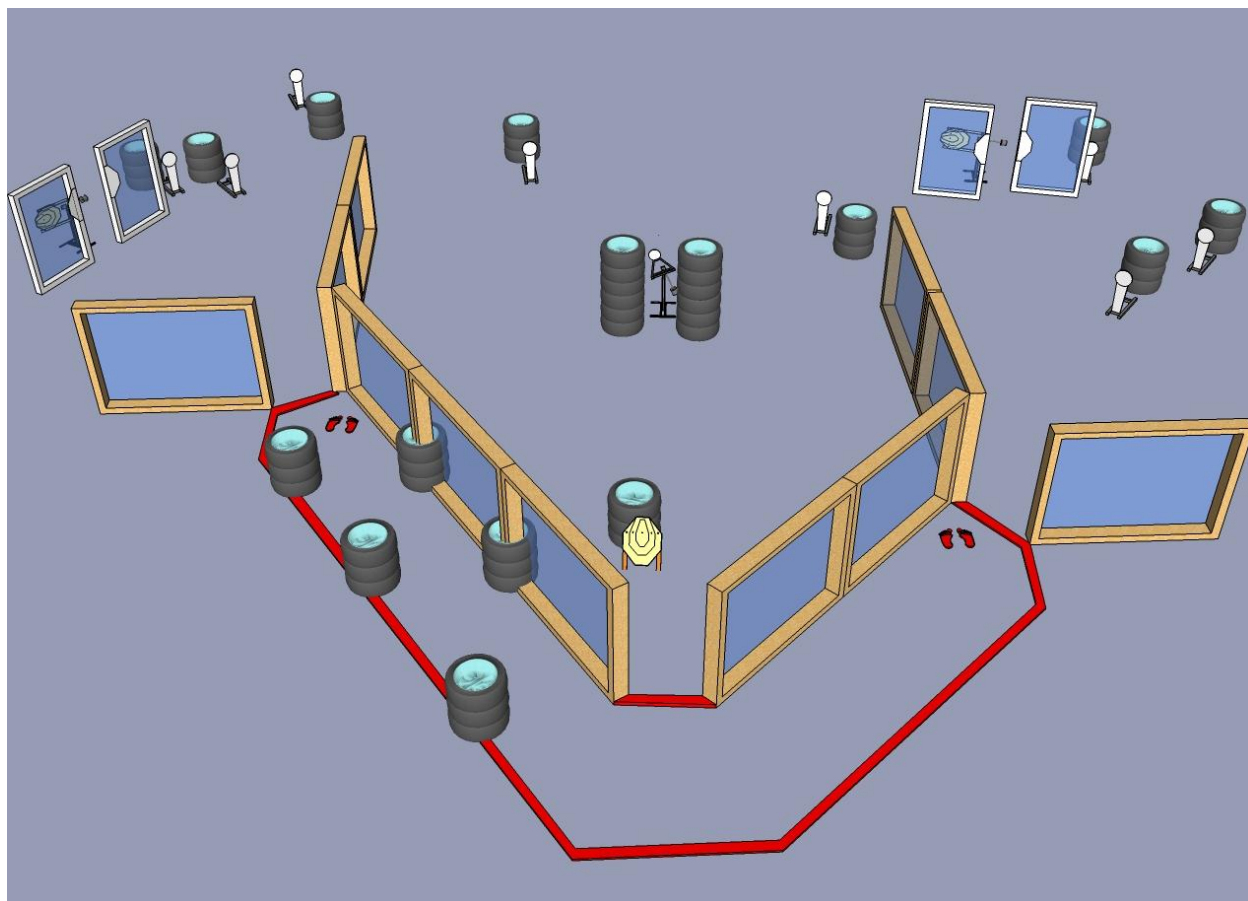


Схема упражнения №5. "Логово Юрких Шатунов"

## Упражнение №6. "Вращение Карлсона"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 5 IPSC, 3 Pp, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 13.

**Максимум очков:** 65.

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

**Положение оружия:** оружие полностью разряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

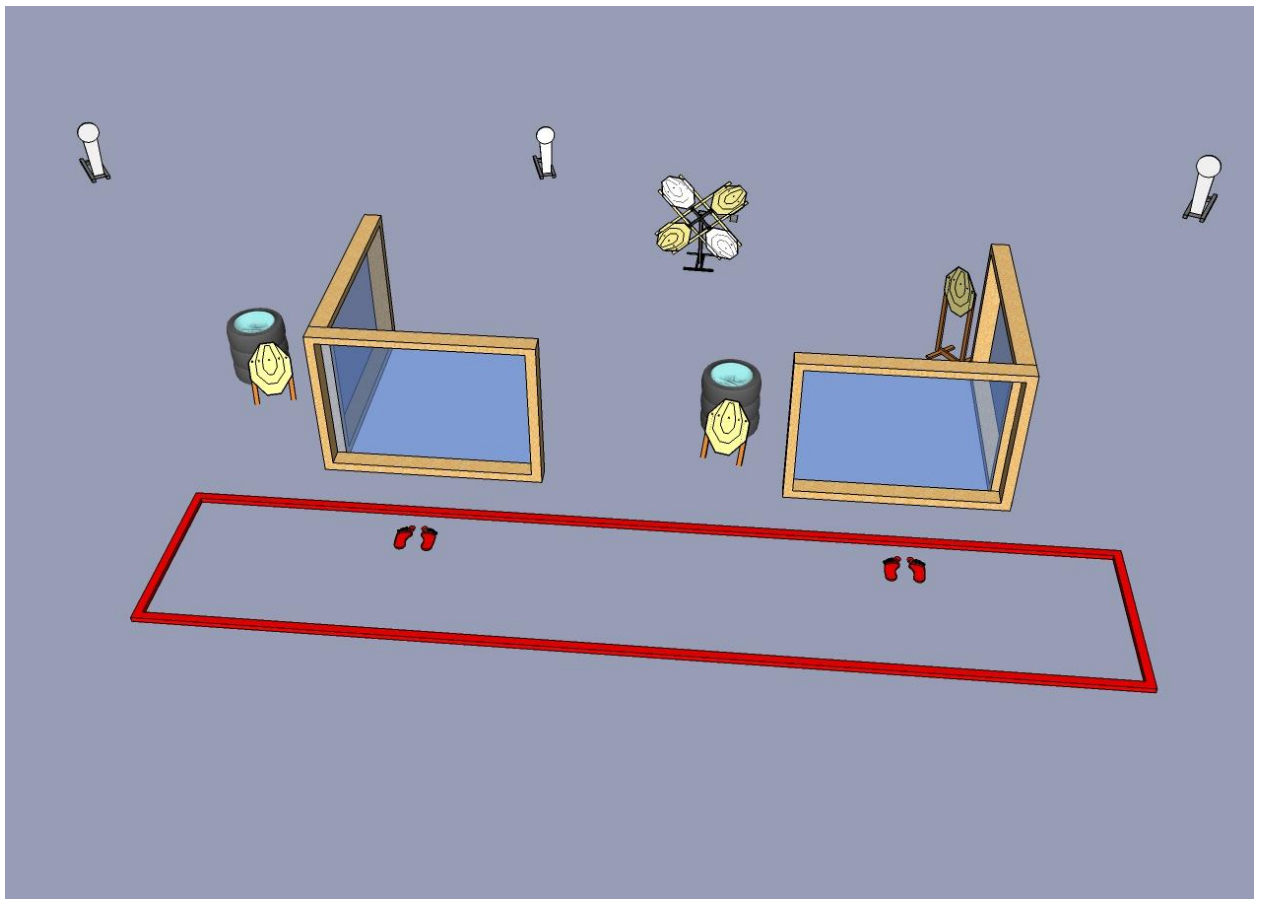


Схема упражнения №6. "Вращение Карлсона"

## Упражнение №7. "Медитация и расслабление"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 4 IPSC, 6 Р.

**Минимум выстрелов:** 14.

**Максимум очков:** 70.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, патронник пуст, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

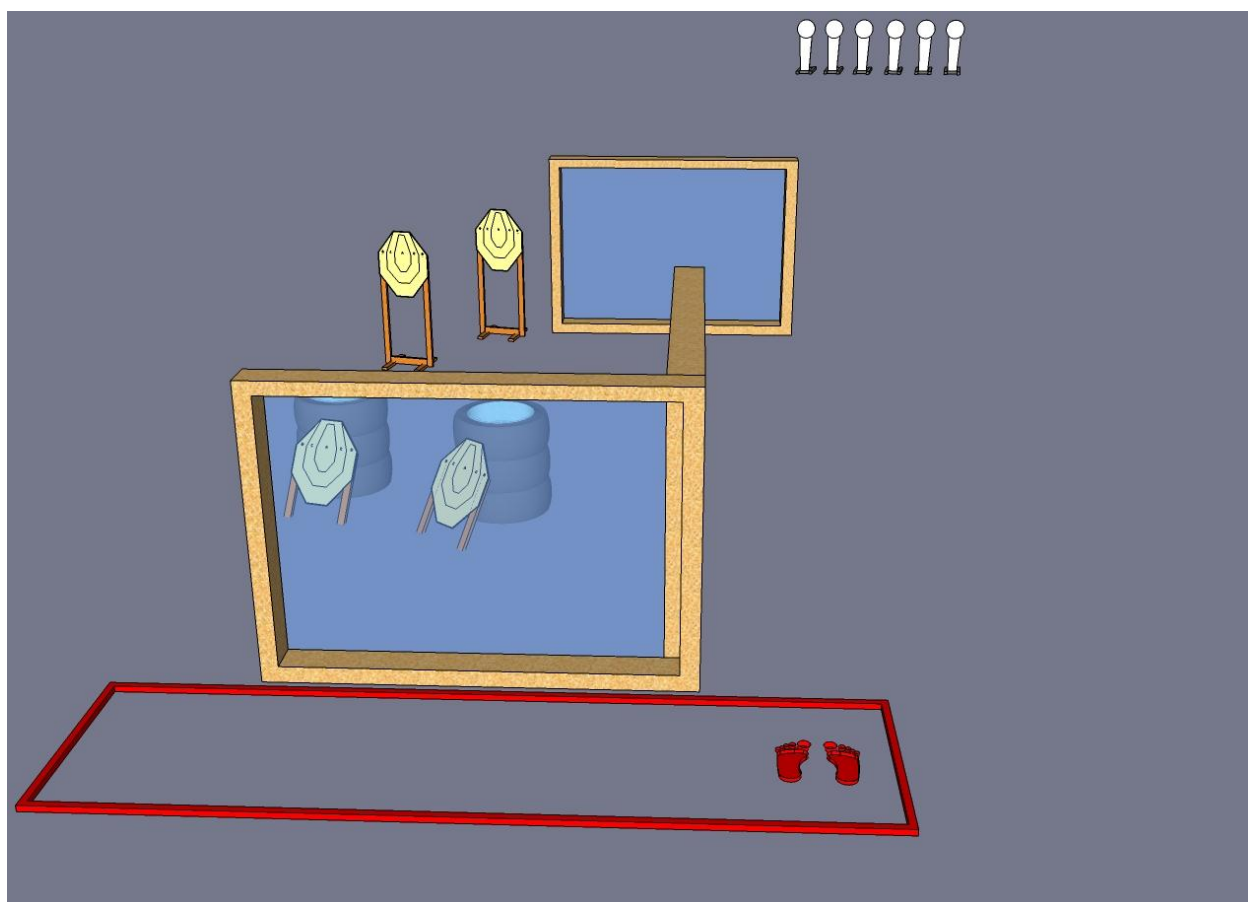


Схема упражнения №7. "Медитация и расслабление"



## Упражнение №8. "Норматив ГТО"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 9 IPSC, 2 PP, 5 NS.

**Минимум выстрелов:** 20.

**Максимум очков:** 100.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

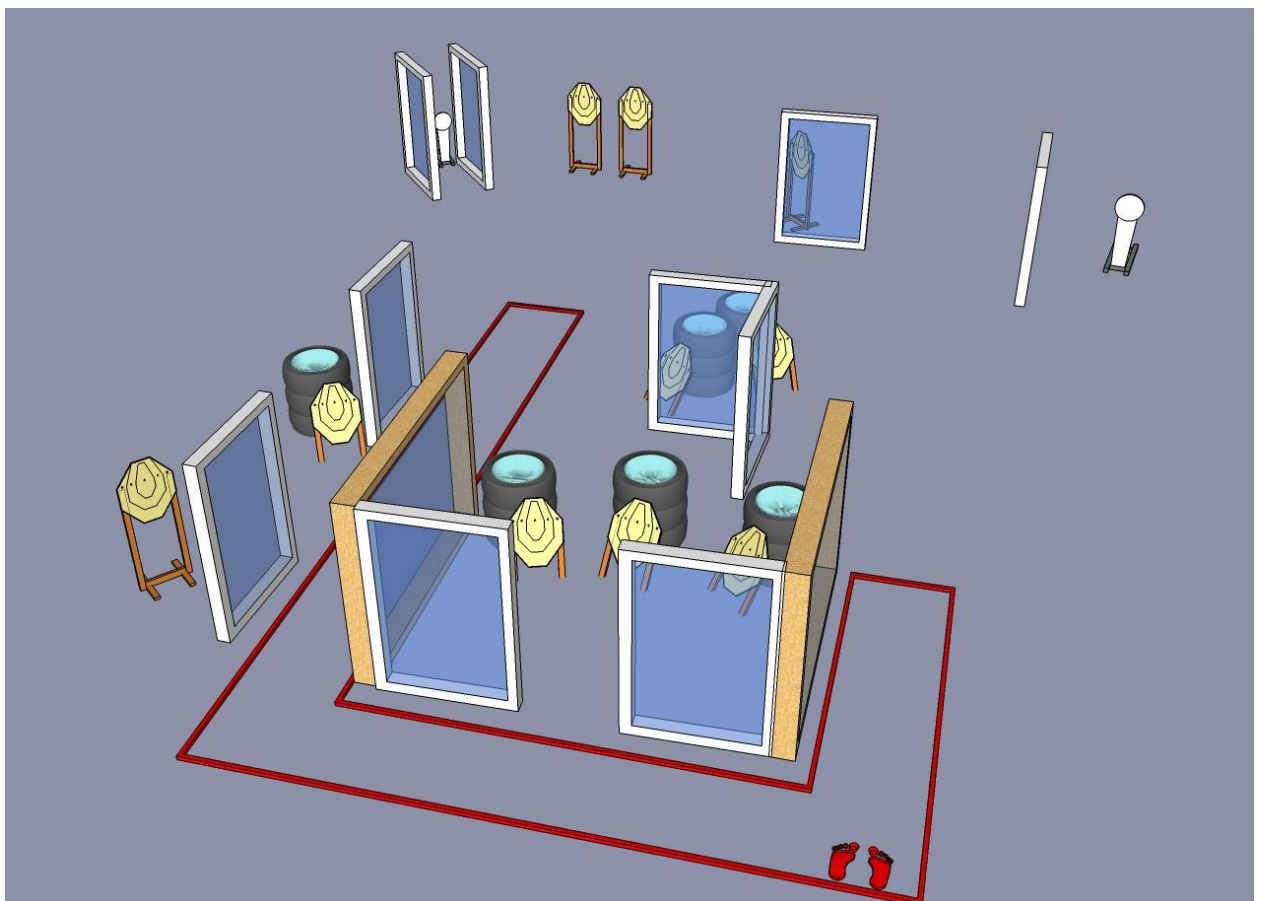


Схема упражнения №8. "Норматив ГТО"



## Упражнение №9. "Армия бессмертных"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 2 IPSC, 9 PP, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 13.

**Максимум очков:** 65.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

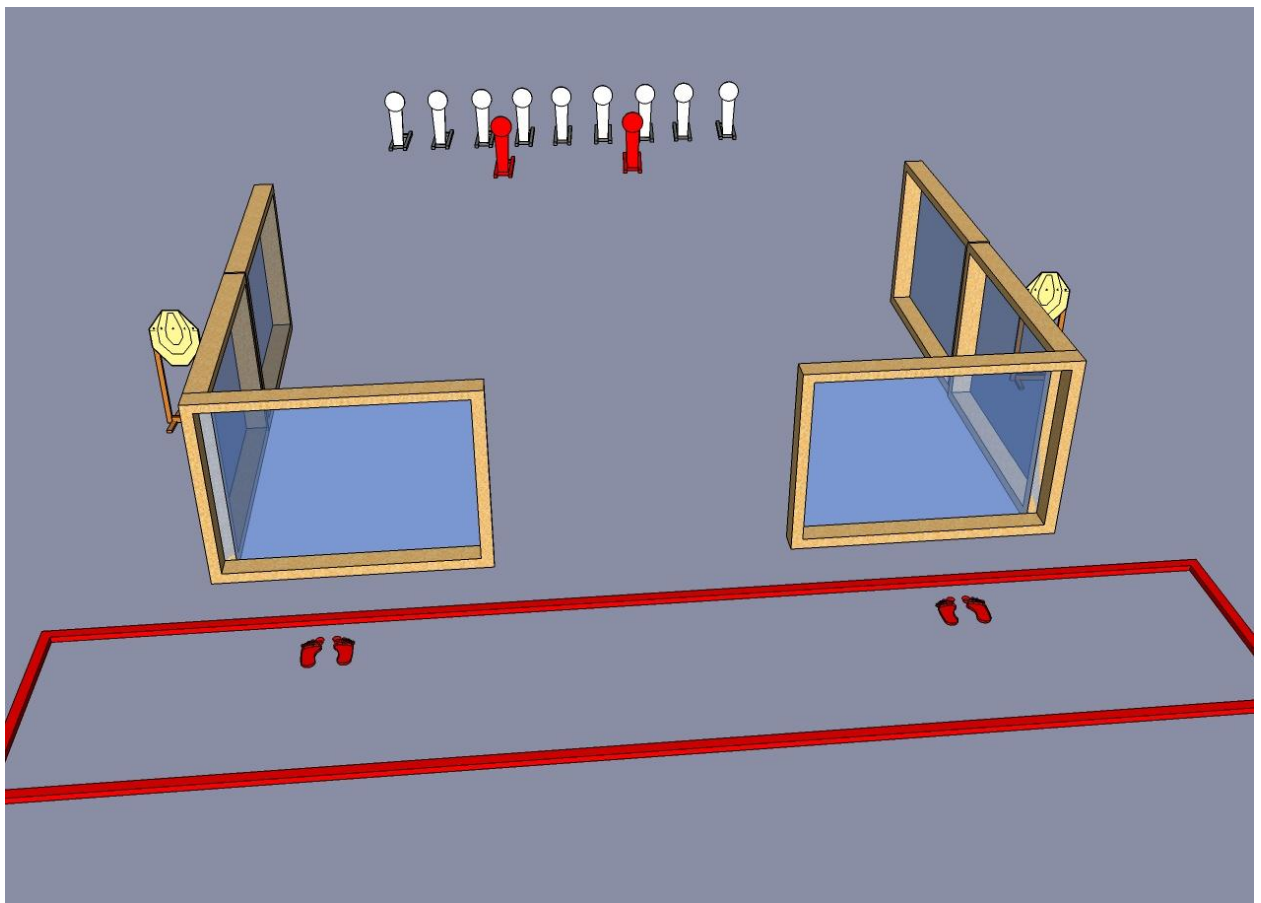


Схема упражнения №9. "Армия бессмертных"

## Упражнение №10. "Не подсматривай!"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 2 IPSC, 3 PI, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 7.

**Максимум очков:** 35.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, патронник пуст, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

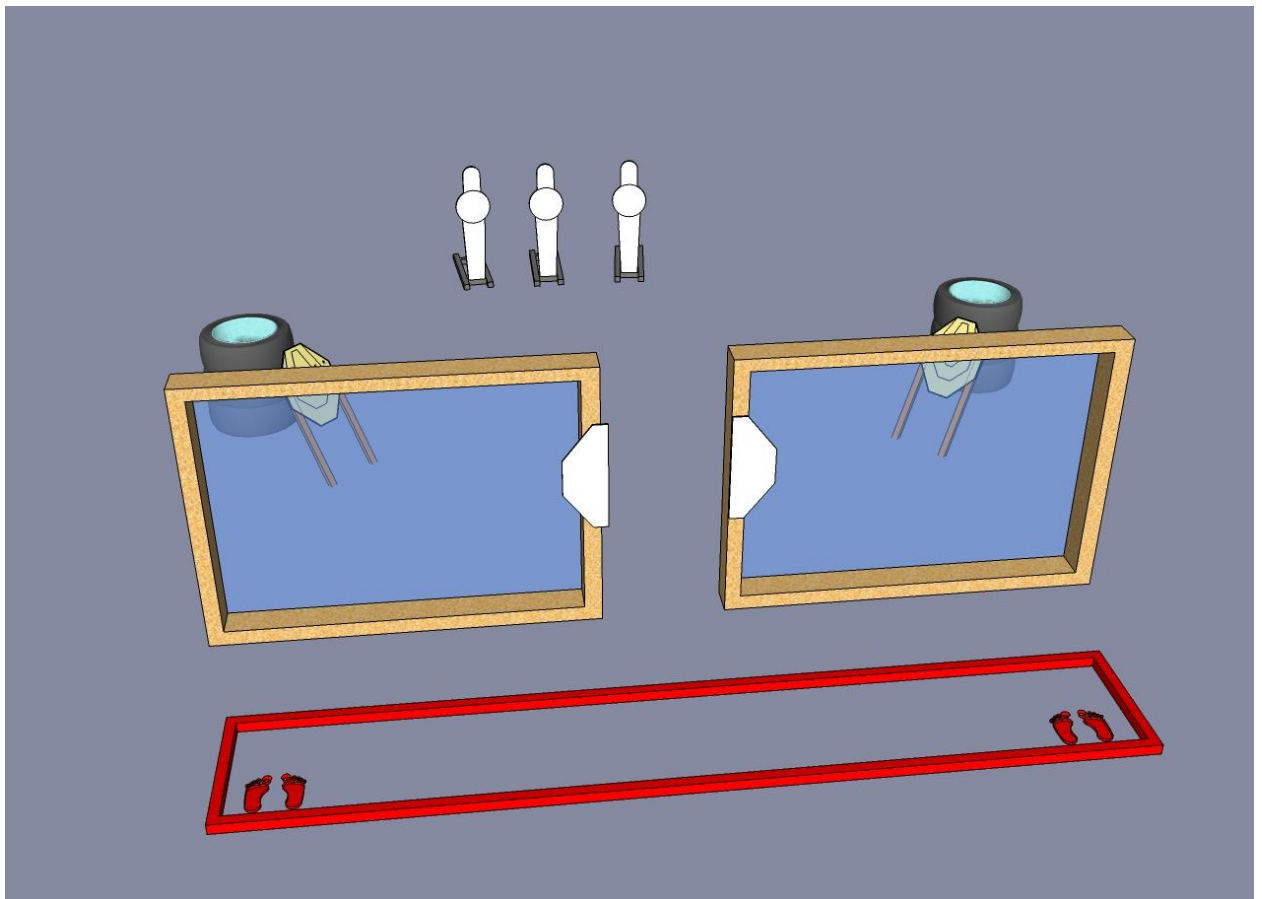


Схема упражнения №10. "Не подсматривай!"

## Упражнение №11. "Гори огнём..."

---

**Тип упражнения:** длинное.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 12 IPSC, 3 PP, 6 NS.

**Минимум выстрелов:** 27.

**Максимум очков:** 135.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

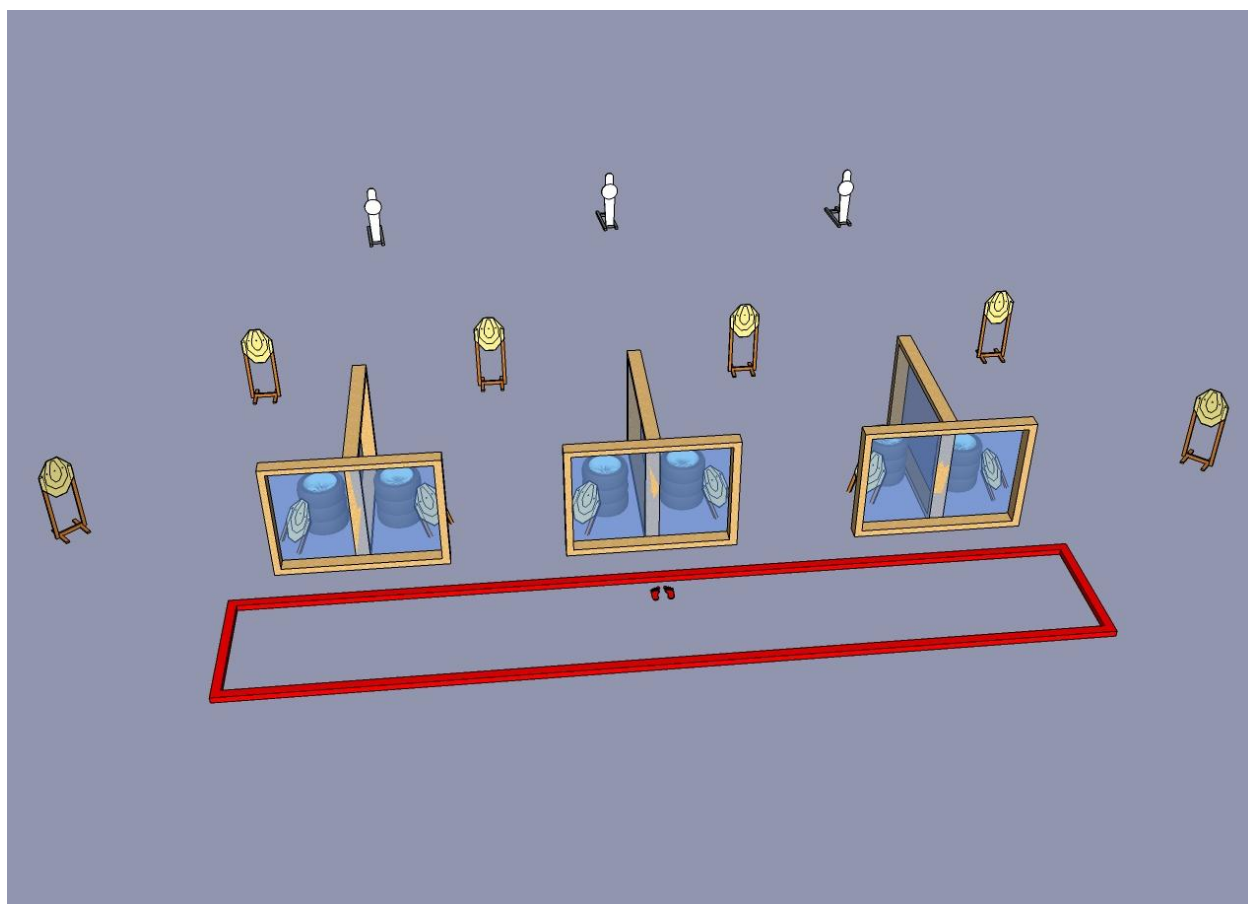


Схема упражнения №11. "Гори огнём..."

## Упражнение №12. "Круги Ада"

---

**Тип упражнения:** длинное.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 11 IPSC, 9 PP, 5 NS.

**Минимум выстрелов:** 31.

**Максимум очков:** 155.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, патронник пуст, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

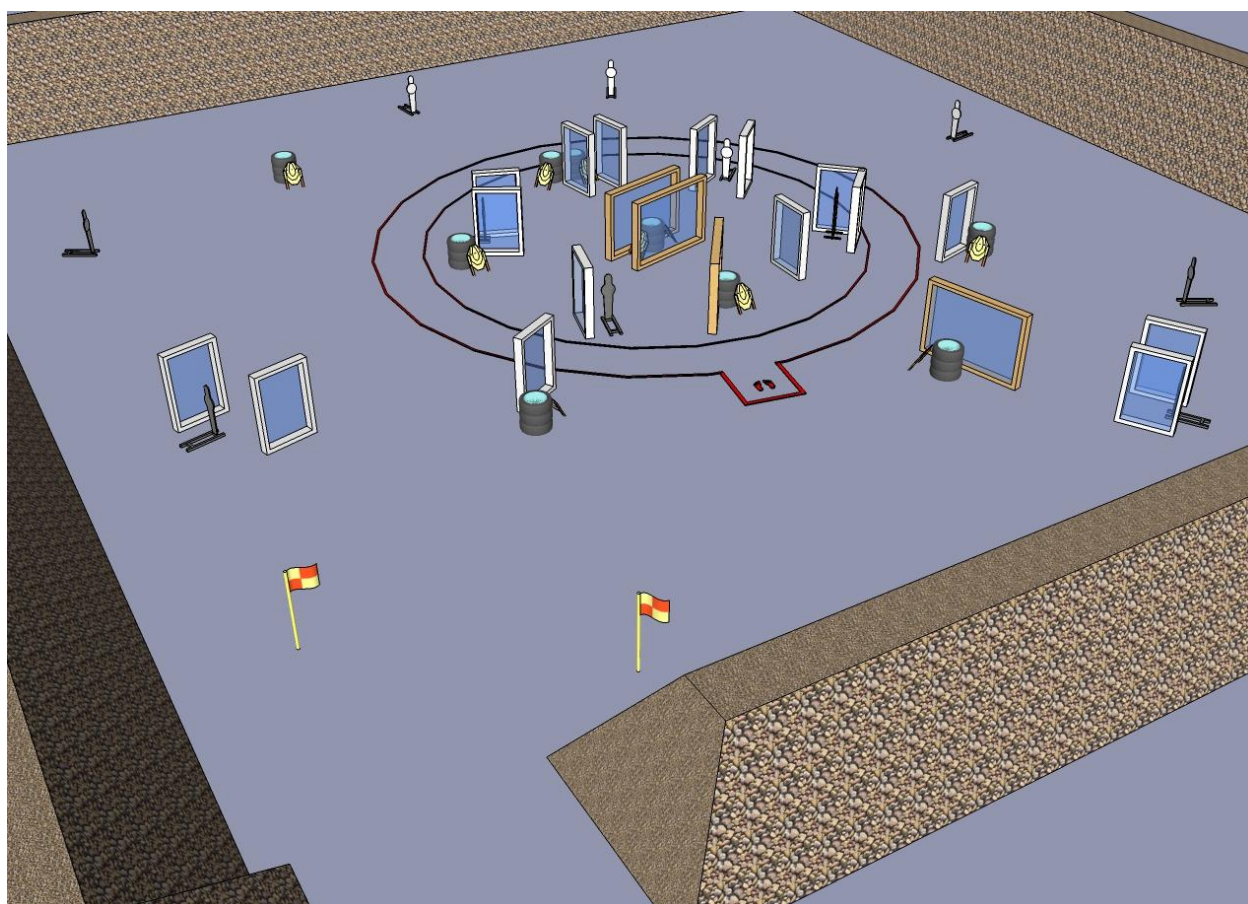


Схема упражнения №12. "Круги Ада."

## Упражнение №13. "Нехорошая квартирka"

---

**Тип упражнения:** длинное.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 12 IPSC, 8 PP, 8 NS.

**Минимум выстрелов:** 30.

**Максимум очков:** 150.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

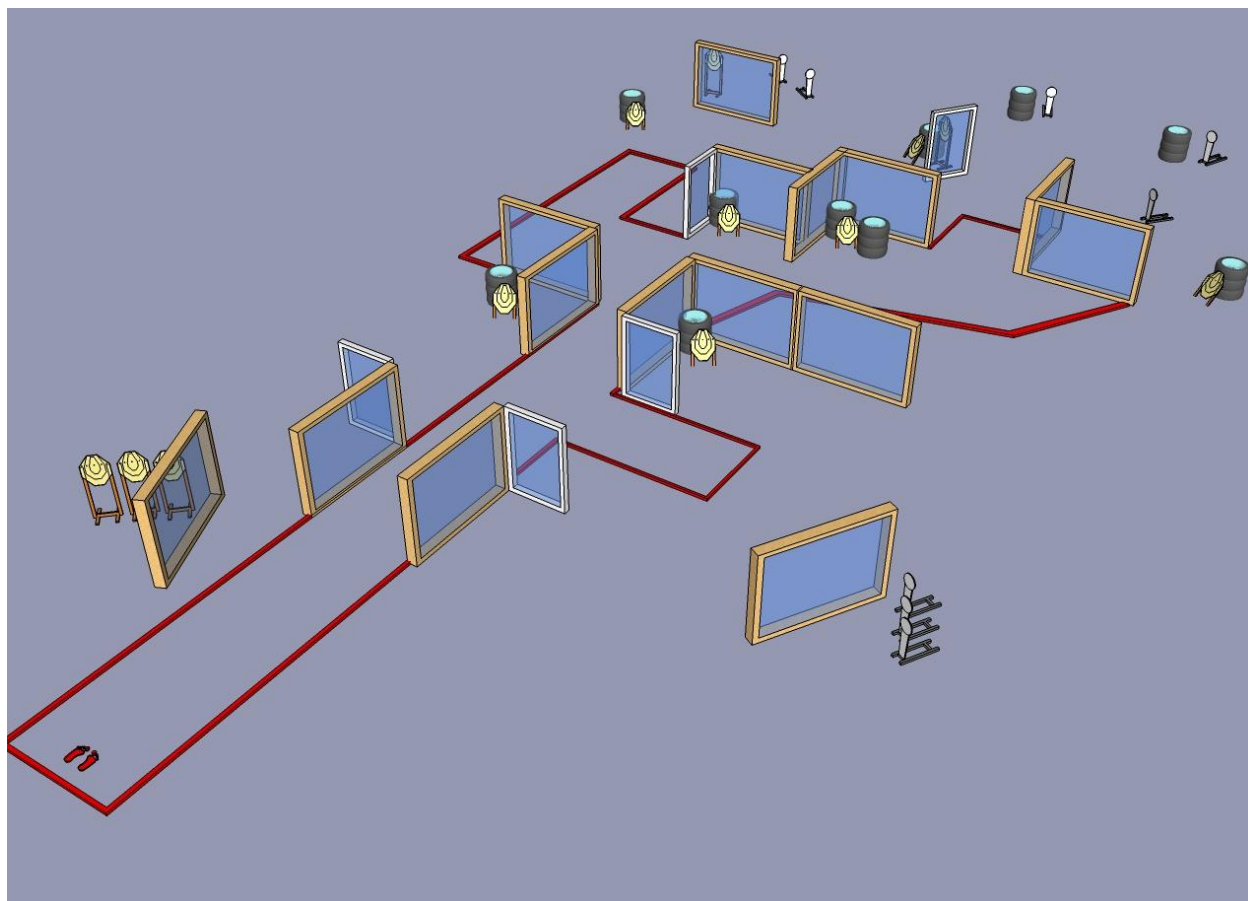


Схема упражнения №13. "Нехорошая квартирka"



## Упражнение №14. "Каморка"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 7 Mini IPSC, 4 P, 4 NS.

**Минимум выстрелов:** 18.

**Максимум очков:** 60.

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

**Положение оружия:** оружие заряжено, в кобуре, патронник пуст.

**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.

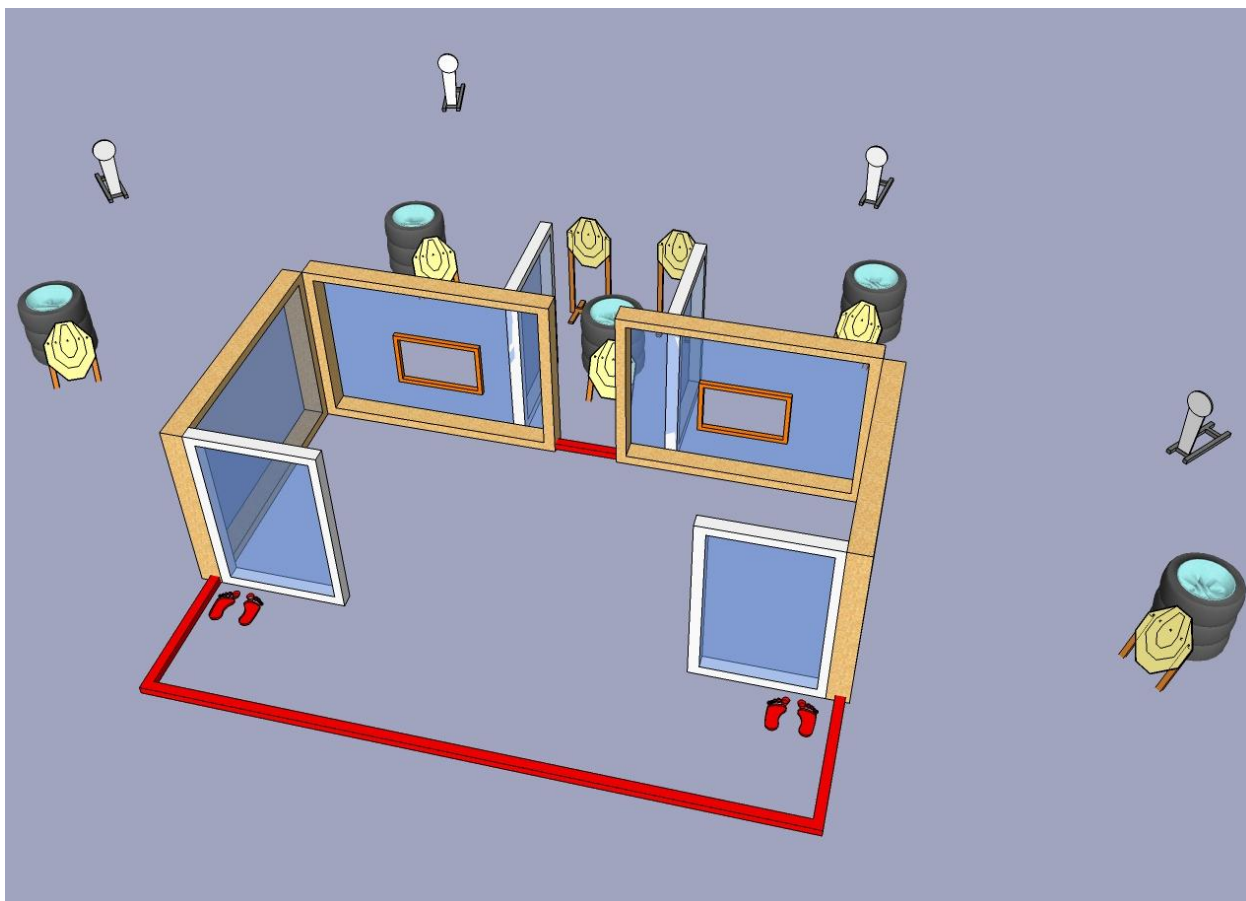


Схема упражнения №14. "Каморка"

## Упражнение №15. "11 врагов Оушена"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 10 IPSC, 1 PP, 1 NS.

**Минимум выстрелов:** 11.

**Максимум очков:** 55.

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

**Положение оружия:** оружие полностью разряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

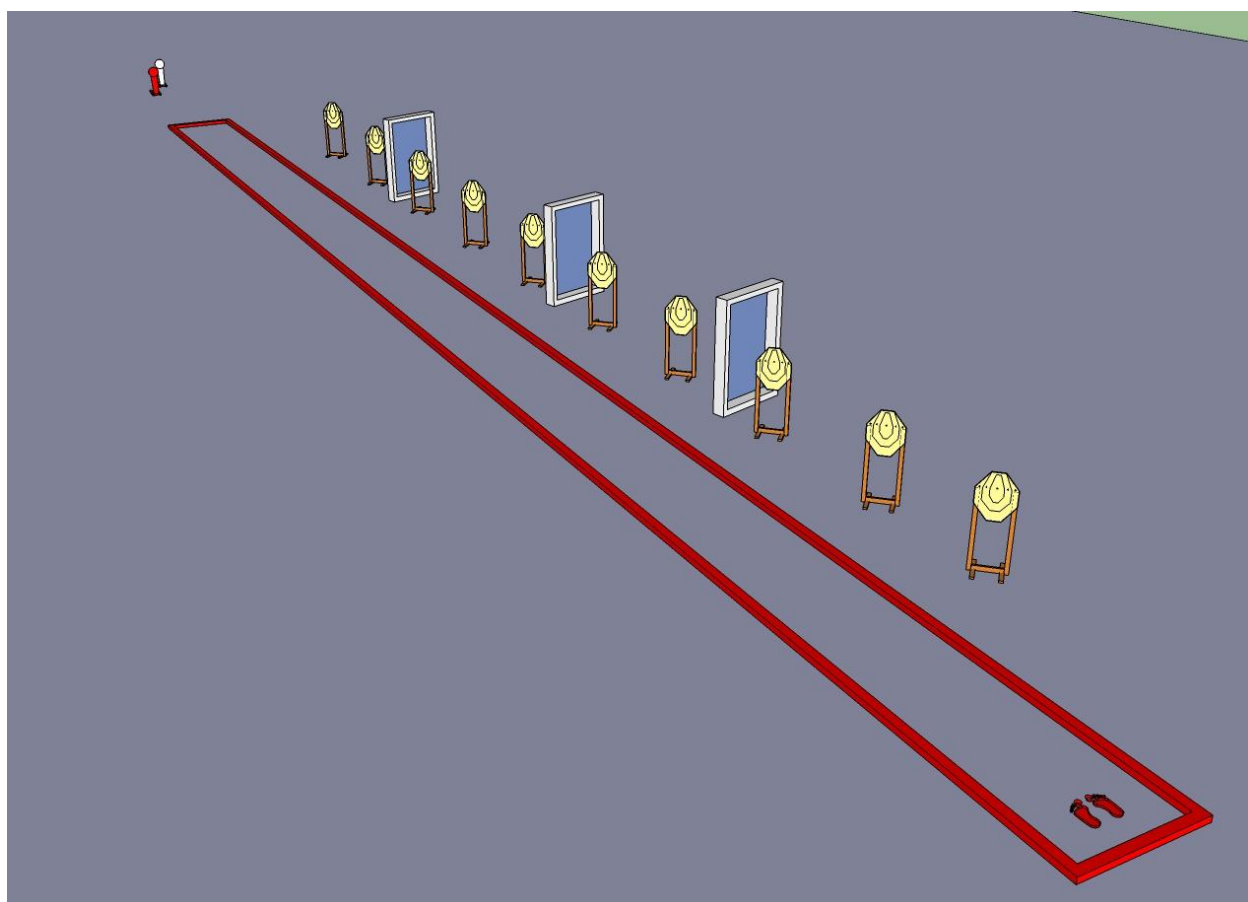


Схема упражнения №15. "11 врагов Оушена"



## Упражнение №16. "Рывок"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 4 IPSC, 3 PP, 4 NS.

**Минимум выстрелов:** 11.

**Максимум очков:** 55.

**Стартовая позиция:** стрелок расслабленно, лицом в сторону мишеней, где угодно в зоне, отмеченной штрафными линиями.

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

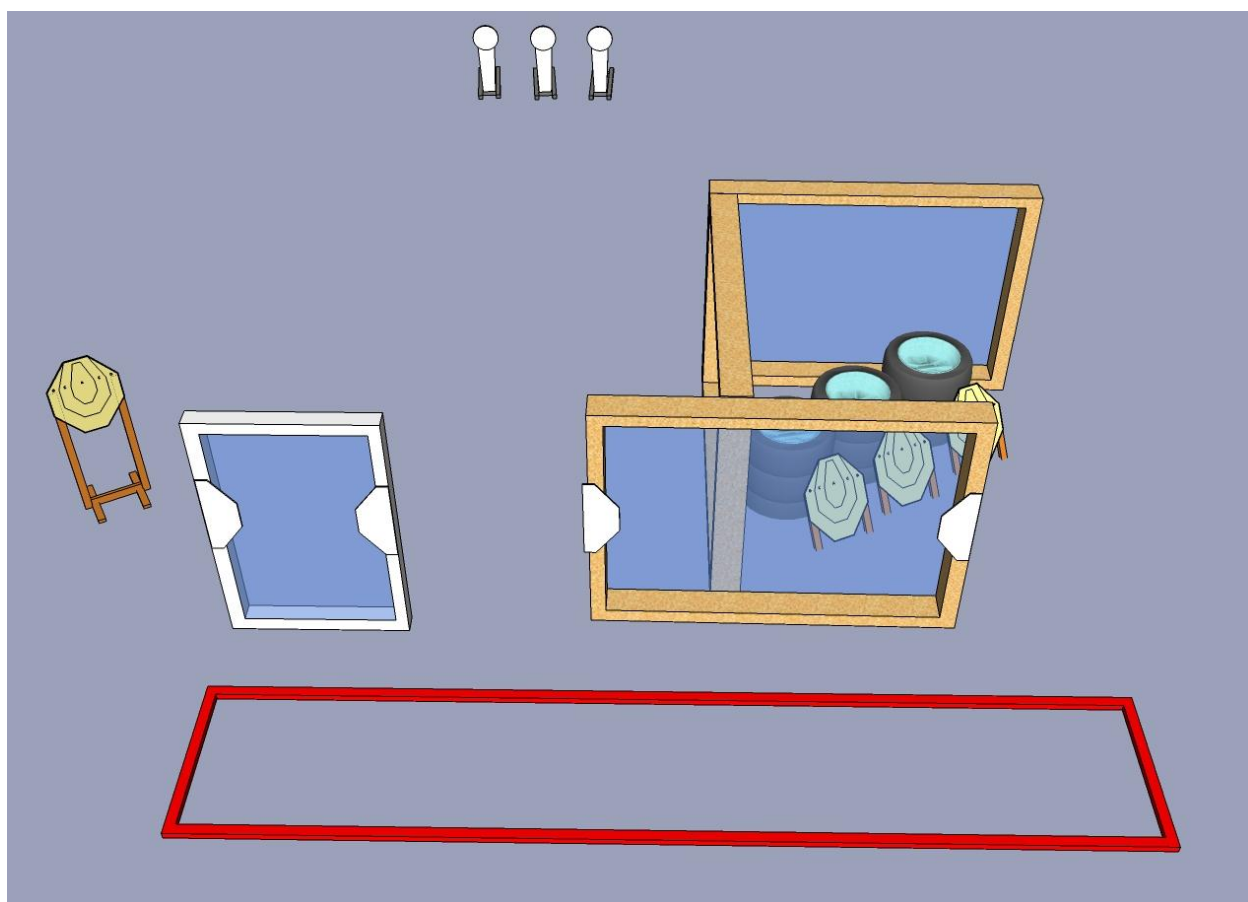


Схема упражнения №16. "Рывок"

## Упражнение №17. "Зона «Альфа»"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 11 IPSC, 1 PP, 4 NS.

**Минимум выстрелов:** 23.

**Максимум очков:** 115.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

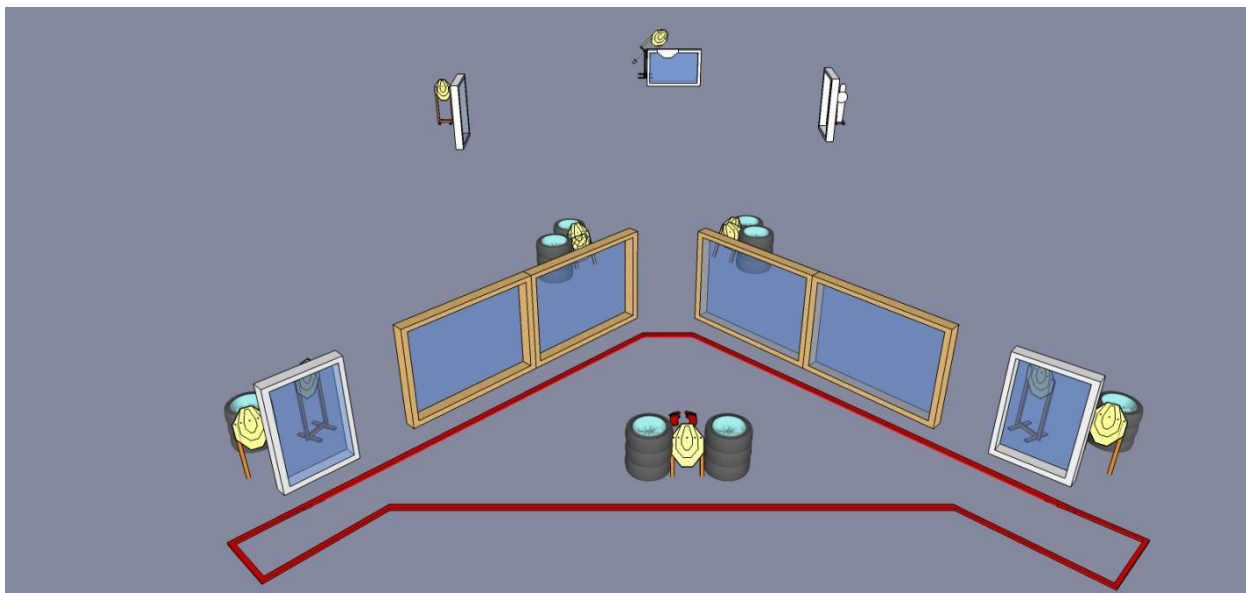


Схема упражнения №17. "Зона «Альфа»"

## Упражнение №18. "Матрёшка"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 3 IPSC, 6 Pp, 5 NS.

**Минимум выстрелов:** 14.

**Максимум очков:** 70.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

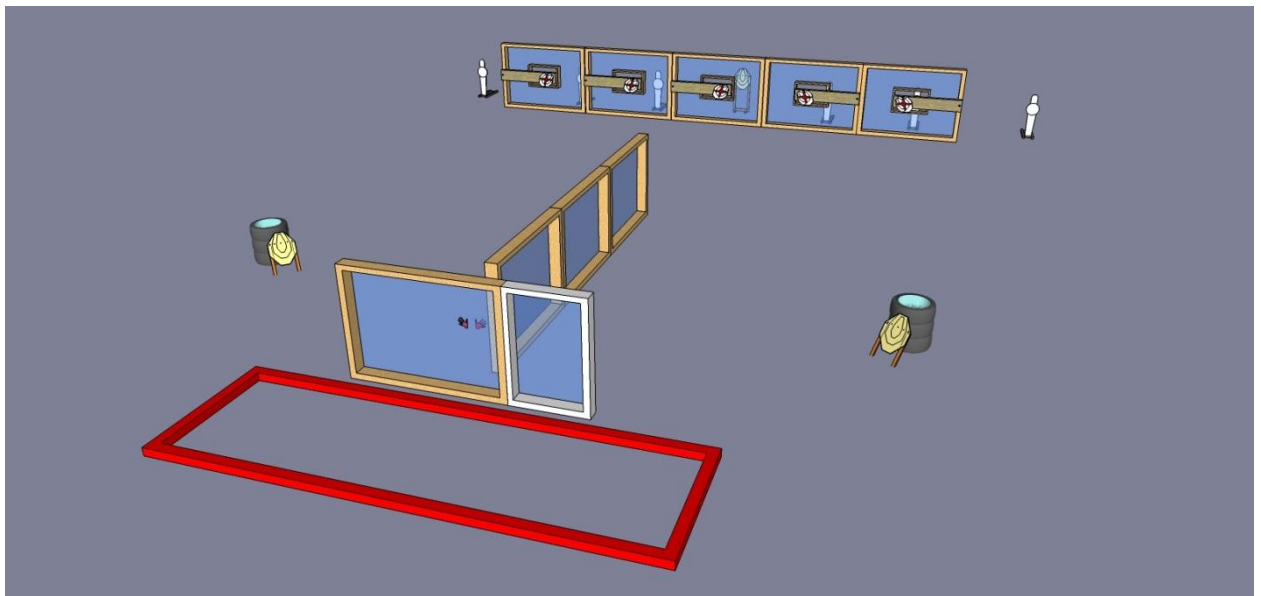


Схема упражнения №18. "Матрёшка"

## Упражнение №19. "Придётся побегать"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 4 IPSC, 2 PP, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 10.

**Максимум очков:** 50.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

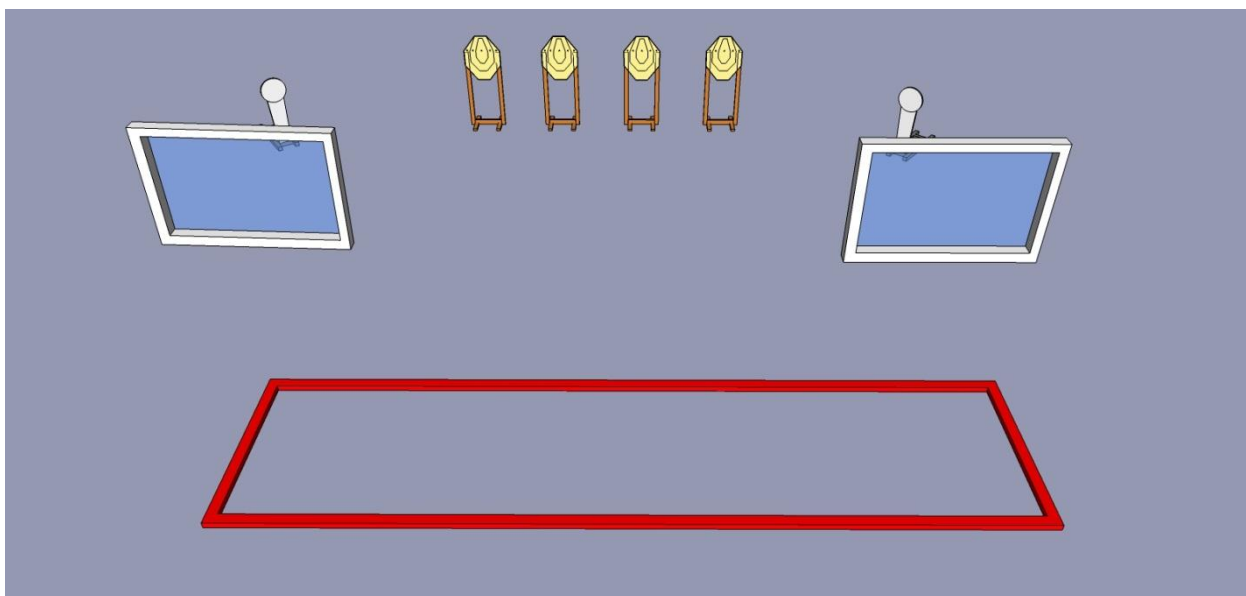


Схема упражнения №19. "Придётся побегать"

## Упражнение №20. "Приём окончен..."

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 3 IPSC, 5 Pp.

**Минимум выстрелов:** 13.

**Максимум очков:** 65.

**Стартовая позиция:** стрелок сидит на стуле, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** оружие заряжено, лежит на столе, патронник пуст.

**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.

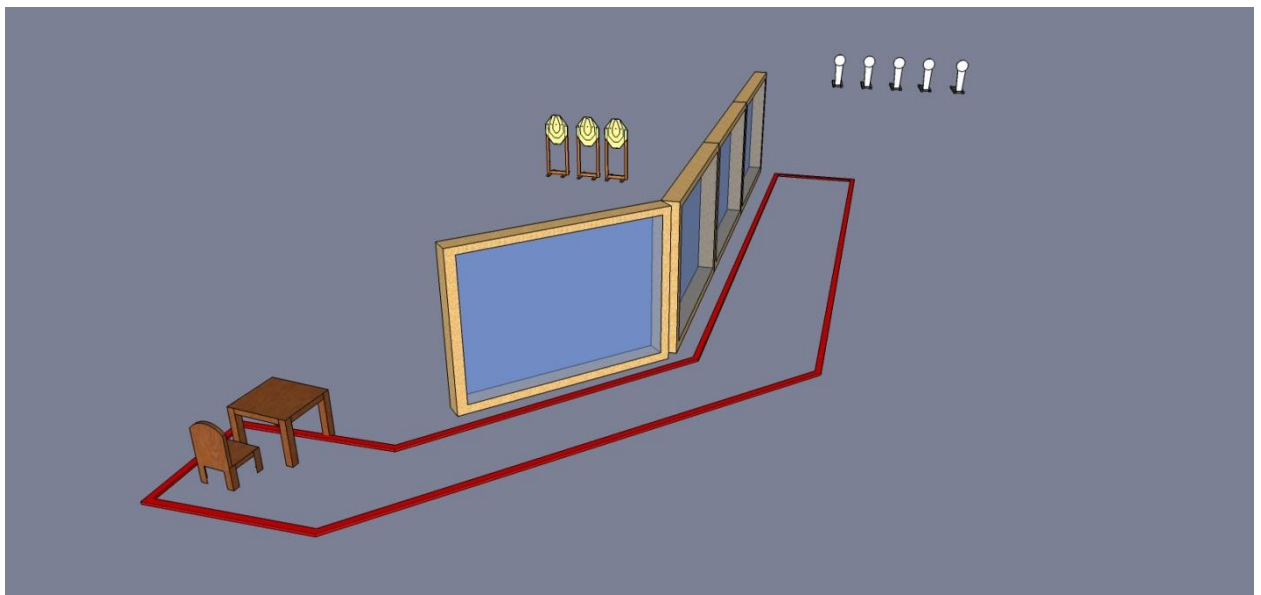


Схема упражнения №20. "Приём окончен..."

## Упражнение №21. "Не стой в прихожей!"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 6 IPSC, 6 PP.

**Минимум выстрелов:** 18.

**Максимум очков:** 90.

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

**Положение оружия:** оружие полностью разряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

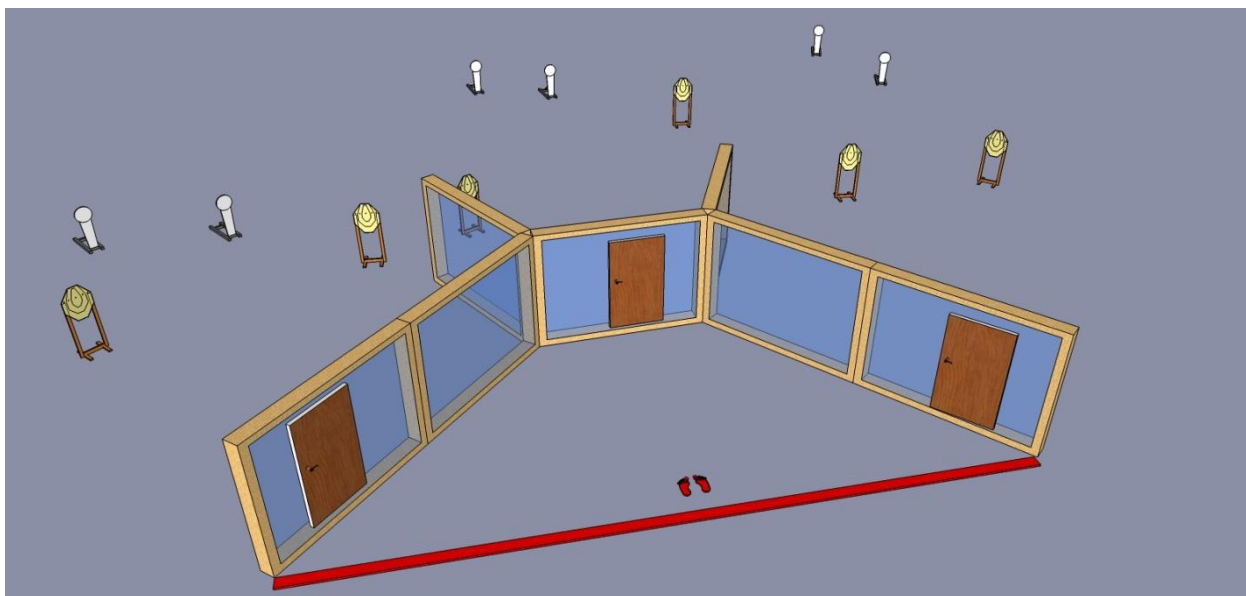


Схема упражнения №21. "Не стой в прихожей!"

## Упражнение №22. "Спринт"

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 6 IPSC, 2 NS.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

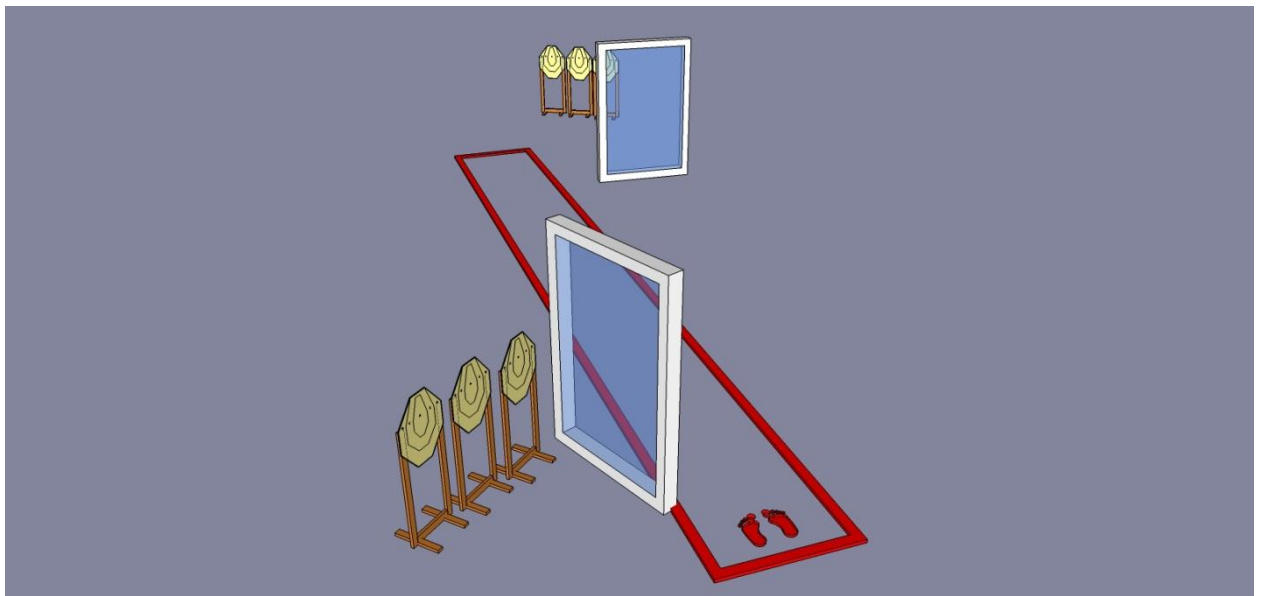


Схема упражнения №22. "Спринт"



## Упражнение №23. "Буду краток..."

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 4 IPSC, 3 PP, 1 NS.

**Минимум выстрелов:** 11.

**Максимум очков:** 55.

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

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

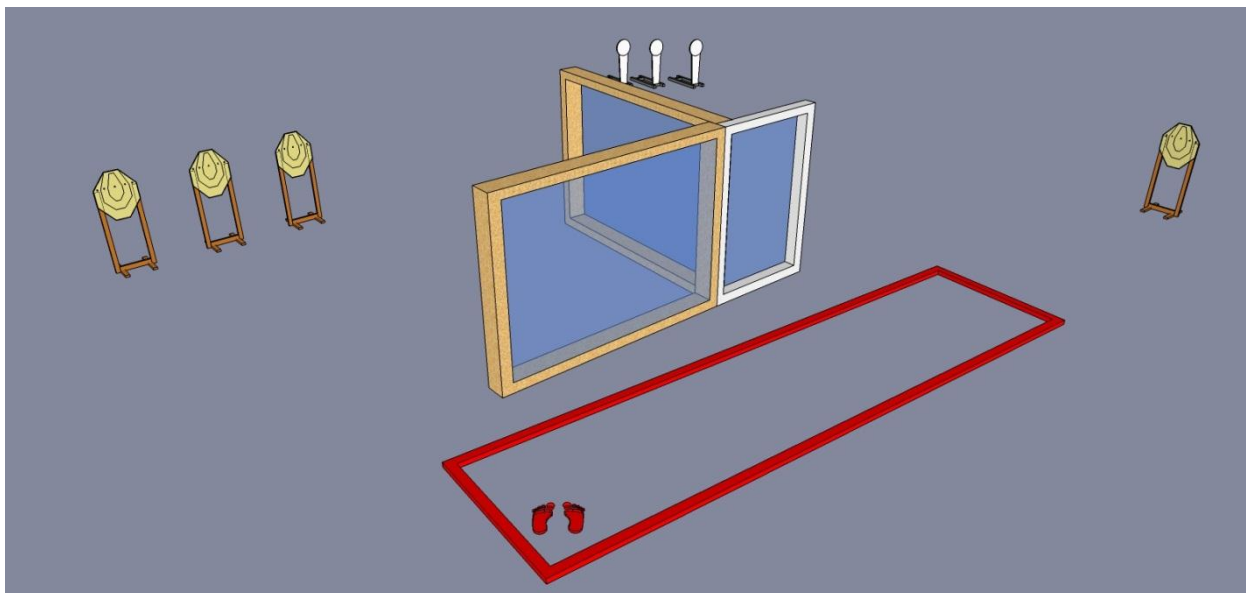


Схема упражнения №23. "Буду краток ..."

## Упражнение №24. "Выскочки"

---

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип подсчёта очков:** комсток.

**Мишени:** 9 IPSC, 3 Pp, 3 NS.

**Минимум выстрелов:** 21.

**Максимум очков:** 105.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит расслабленно, где угодно внутри зоны отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней.

**Положение оружия:** оружие полностью заряжено, в кобуре.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

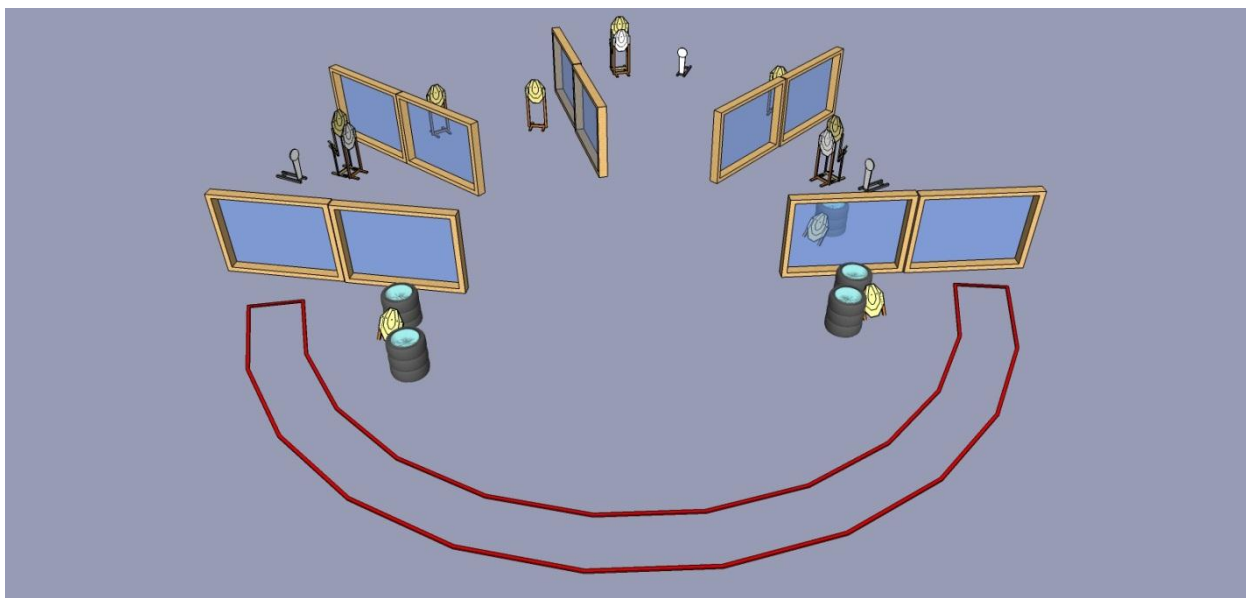


Схема упражнения №24. "Выскочки"