

Упражнение №1. “Первый выстрел”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 Pl.

Минимум выстрелов: 1.

Максимум очков: 5.

Количество зачетных попыток: 3.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить мишень не покидая зоны отмеченной штрафными линиями. У стрелка три попытки по одному выстрелу. В зачет берутся две лучшие попытки.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка первого выстрела при полностью заряженном оружии из кобуры и отработки навыка манипуляций с оружием при подготовке к стрельбе.

Норматив: 5 очков, время 2 секунды.

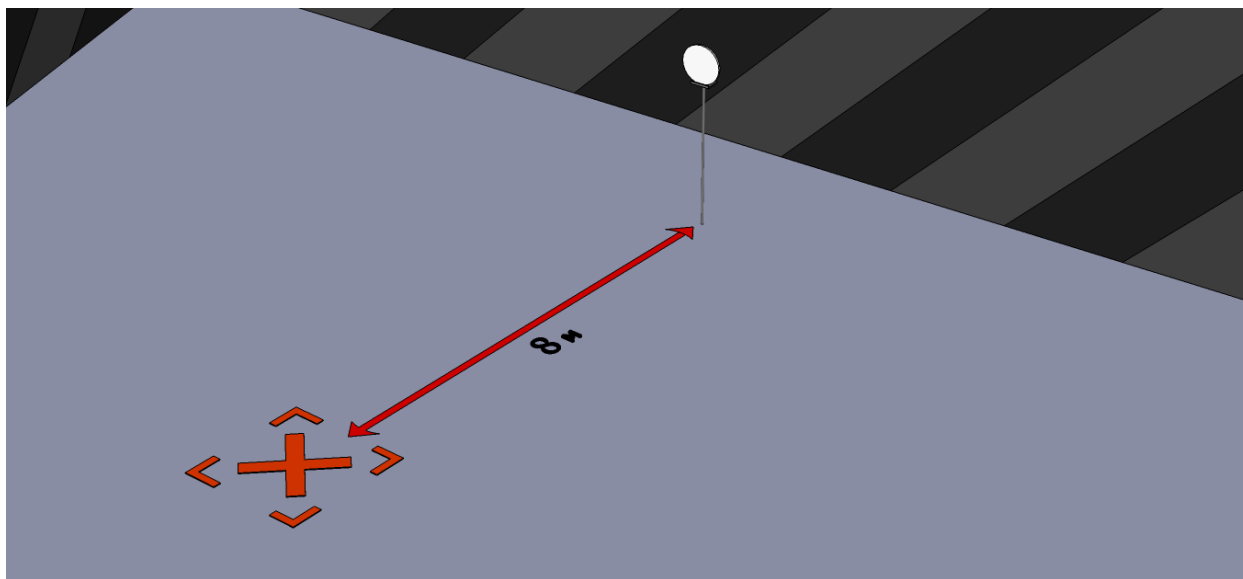


Схема упражнения №1 “Первый выстрел”.

Дополнительное упражнение №1. “Билл-Дрилл”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: фиксированный.

Мишени: 1 Pl.

Минимум выстрелов: 6.

Максимум очков: 30.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре (в магазине должно быть 15 патронов).

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо произвести в металлическую мишень 6 выстрелов не покидая зоны отмеченной штрафными линиями. У стрелка три попытки по шесть выстрелов (лишний выстрел - попытка не засчитывается). В зачет берутся две лучшие попытки.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка первого выстрела самовзводом при полностью заряженном оружии из кобуры и отработки навыка манипуляций с оружием при подготовке к стрельбе.

Норматив: 30 очков, время 4 секунды.

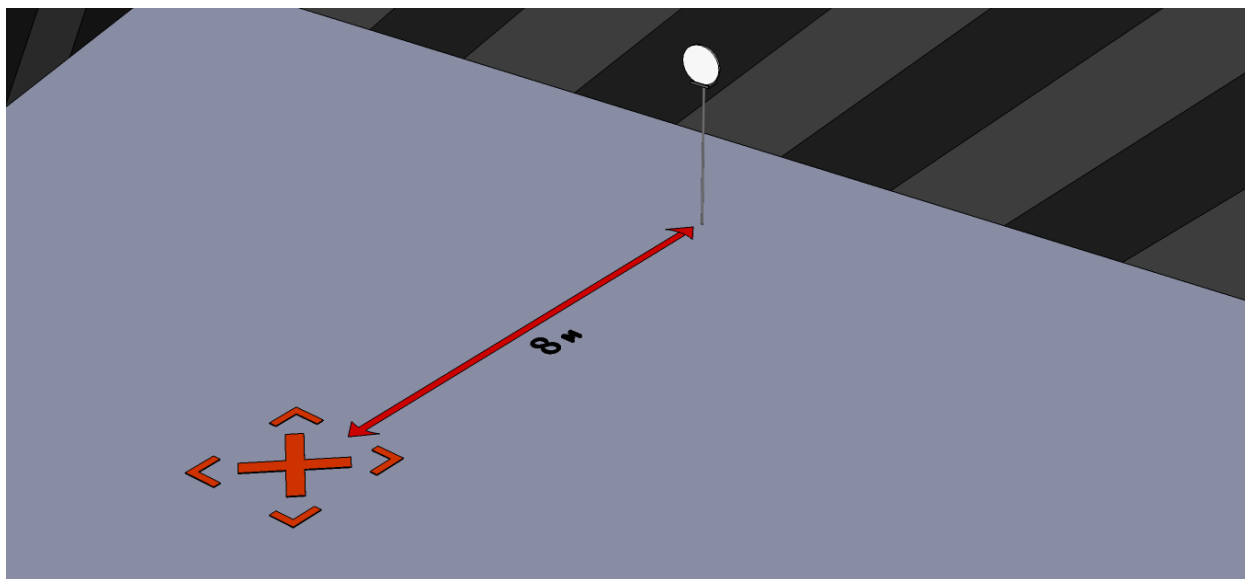


Схема упражнения №1 “Билл-Дрилл”.

Упражнение №2. "Смена магазина".

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 IPSC.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить мишень восемью выстрелами, делая обязательную смену магазина после каждых двух выстрелов.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка первого выстрела при полностью разряженном оружии и техники смены магазина.

Норматив: 36 очков, время 13 секунд.

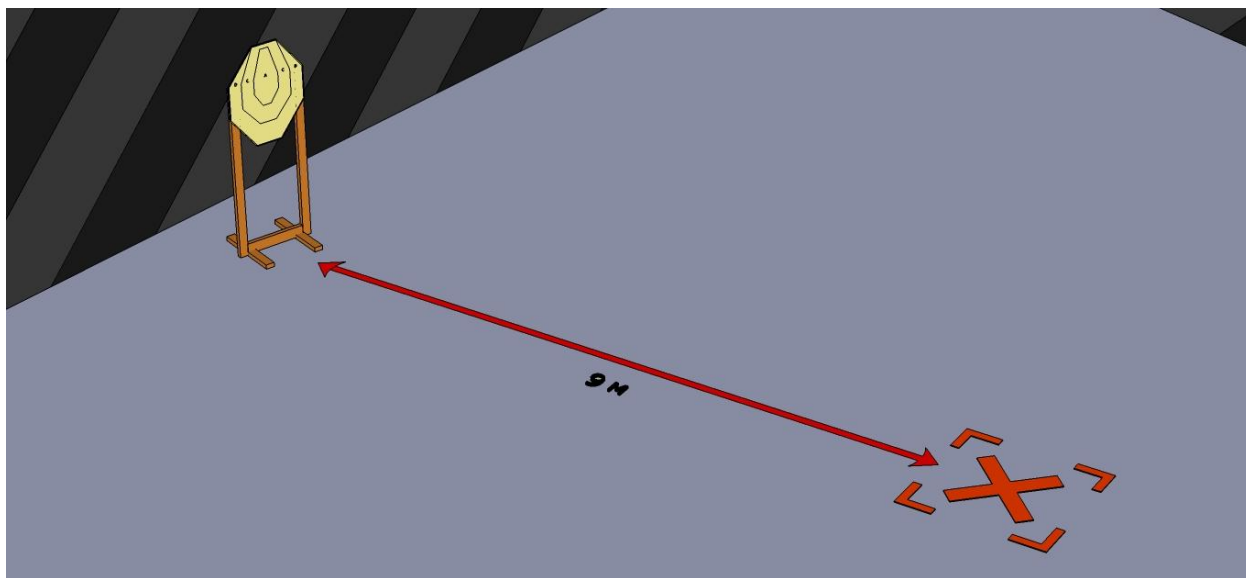


Схема упражнения №2 "Смена магазина".

Дополнительное упражнение №2. “ Смена скорости стрельбы ”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 IPSC, 2 PI.

Минимум выстрелов: 6.

Максимум очков: 30.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить две металлические мишени двумя выстрелами каждую в любой последовательности, после чего произвести смену магазина и поразить бумажную мишень двумя выстрелами.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка первого выстрела при полностью разряженном оружии и техники смены магазина.

Норматив: 30 очков, время 8 секунд.

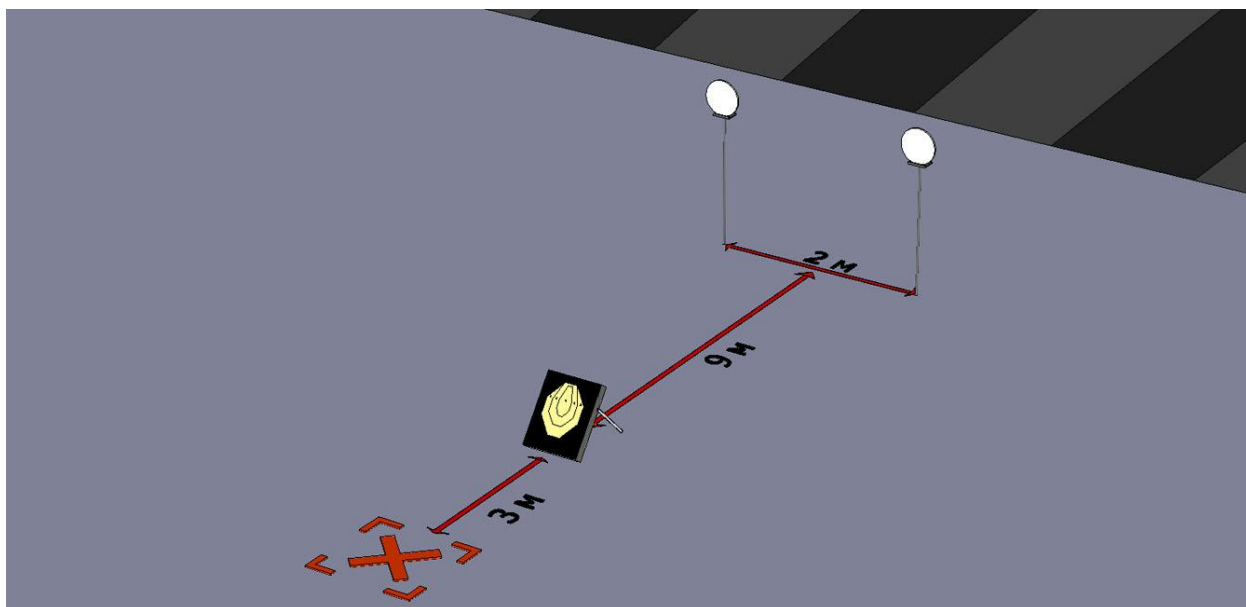


Схема упражнения №2 “ Смена скорости стрельбы ”.

Упражнение №3. “Перенос огня”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 2 IPSC.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Количество зачетных попыток: 1.

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

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить две мишени слева на право двумя выстрелами каждую, поменять магазин и снова поразить две мишени двумя выстрелами каждую справа налево, не выходя за пределы штрафных линий.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка техники быстрого переноса оружия от цели к цели и скоростной смены магазина.

Норматив: 36 очков, время 10 секунд.

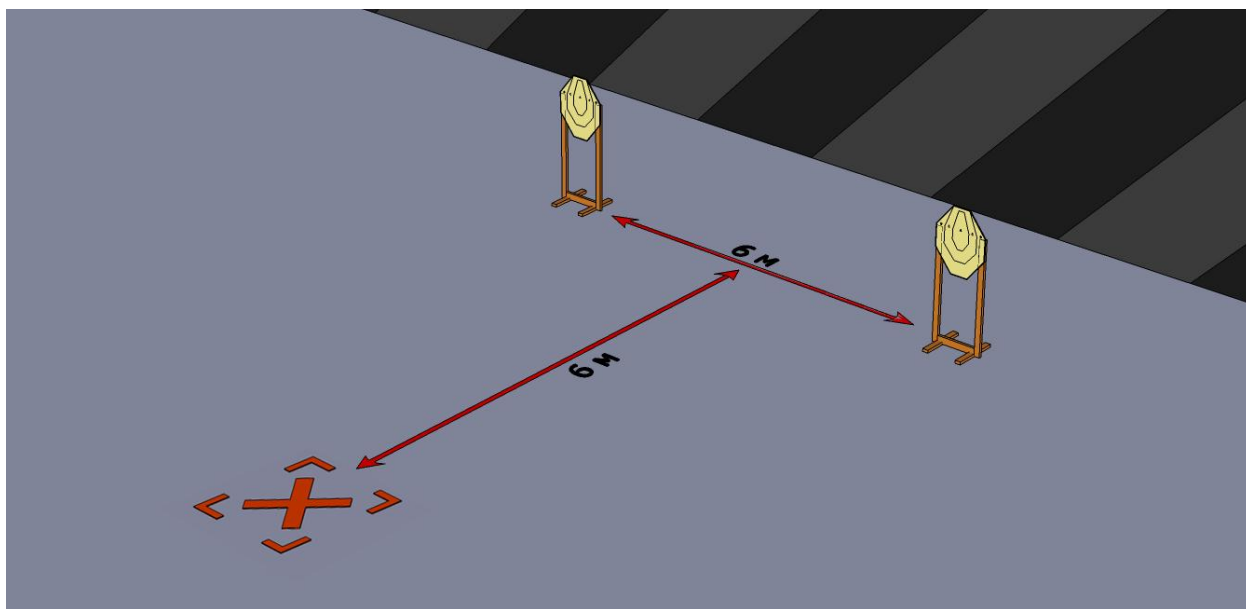


Схема упражнения №3 “Перенос огня”.

Дополнительное упражнение №3. “Эль Президент (упрощенный)”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 3 IPSC.

Минимум выстрелов: 12.

Максимум очков: 60.

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

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить три мишени двумя выстрелами каждую, поменять магазин и снова поразить три мишени двумя выстрелами каждую, не выходя за пределы штрафных линий.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработка техники быстрого переноса оружия от цели к цели и скоростной смены магазина.

Норматив: 56 очков, время 9 секунд.

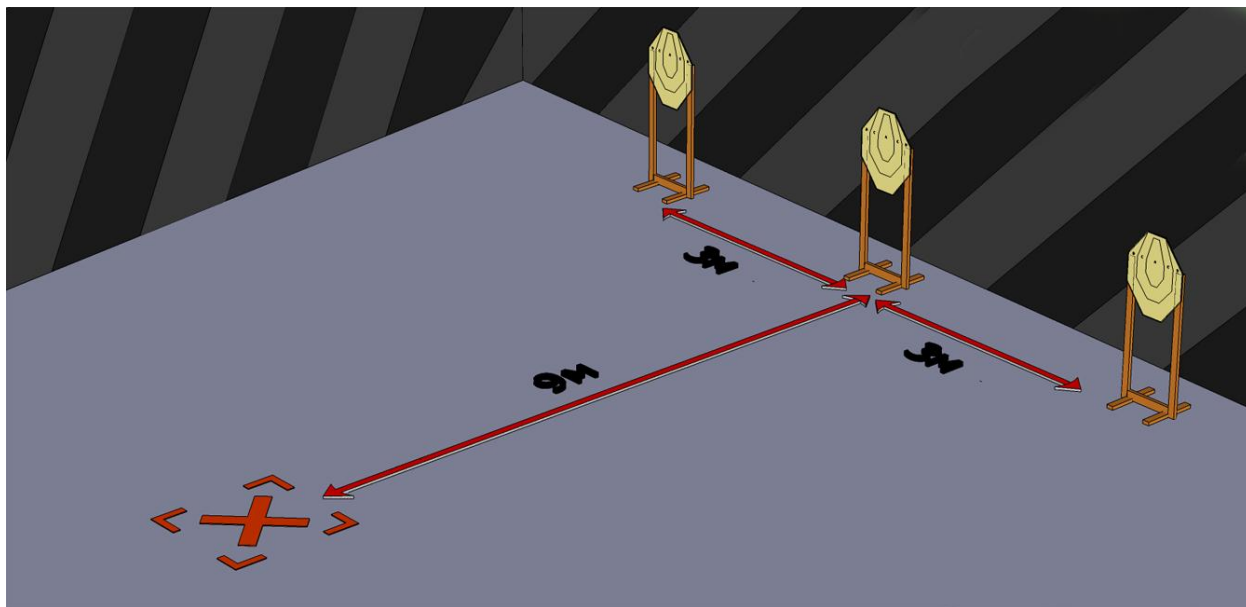


Схема упражнения №3 “Эль Президент (упрощенный)”.

Упражнение №4. "Сильная-слабая рука"

Тип упражнения: среднее.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 4 IPSC, 2 N\S.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить справа от порта две бумажные мишени двумя выстрелами каждую сильной рукой, затем передать оружие в слабую руку и поразить слабой рукой две бумажные мишени двумя выстрелами каждую слева от порта.

Цель упражнения: стрельба одной рукой и быстрое и безопасное переключивание оружия из руки в руку.

Норматив: 36 очков, время 16 секунд.

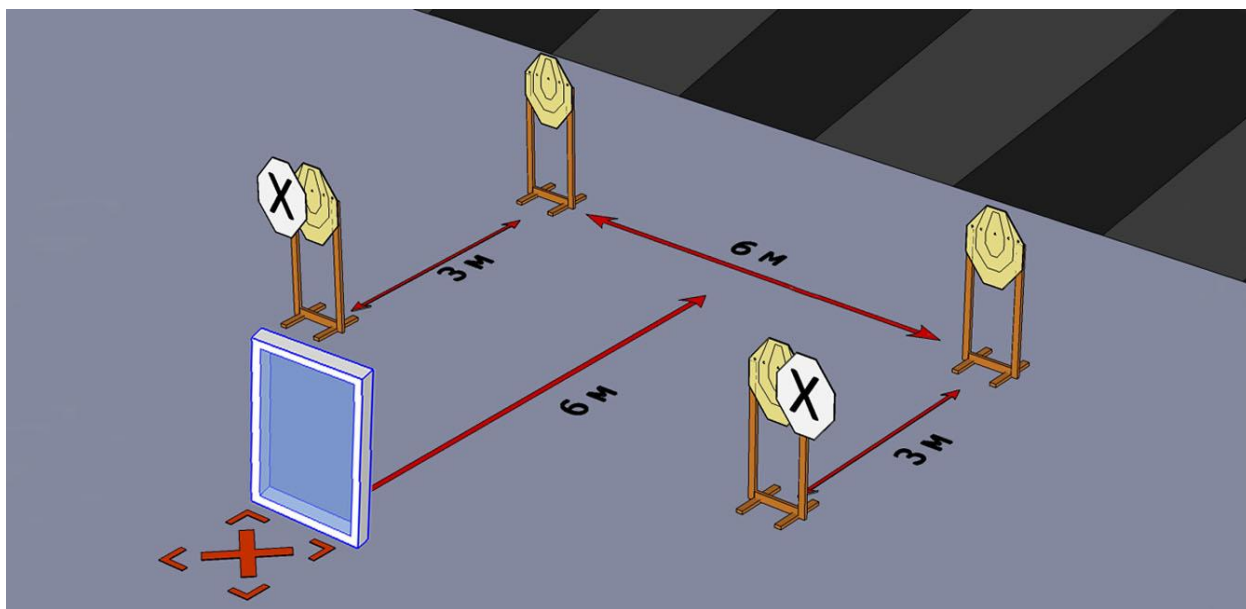


Схема упражнения №4 "Сильная-слабая рука".

Дополнительное упражнение №4. “ Сильная-слабая рука ”

Тип упражнения: среднее.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 2 IPSC, 2 PI.

Минимум выстрелов: 16.

Максимум очков: 80.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить с двух рук бумажную и металлическую мишени справа от порта двумя выстрелами каждую, затем поразить с двух рук бумажную и металлическую мишени слева от порта двумя выстрелами каждую. Передать оружие в сильную руку и поразить бумажную и металлическую мишени справа от порта двумя выстрелами каждую, затем передать оружие в слабую руку и поразить бумажную и металлическую мишени слева от порта двумя выстрелами каждую.

Цель упражнения: стрельба одной рукой и быстрое и безопасное переключивание оружия из руки в руку.

Норматив: 76 очков, время 20 секунд.

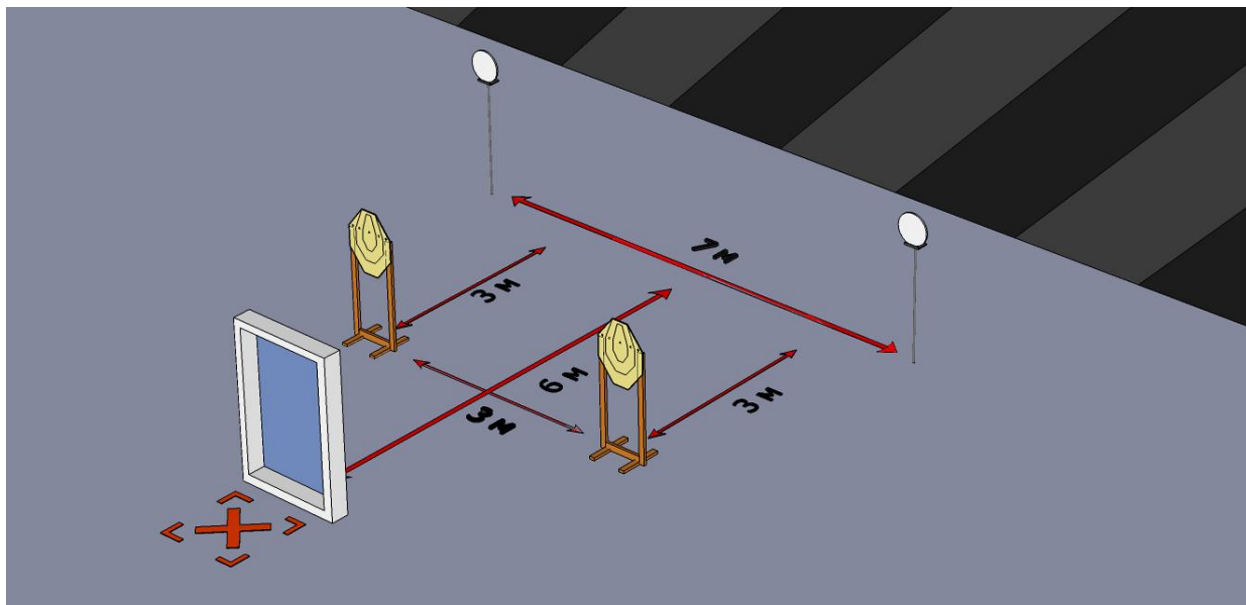


Схема упражнения №4 “ Сильная-слабая рука ”.

Упражнение №5. “Стрельба в движении”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 3 IPSC, 2 PI.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне А или В, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: После стартового сигнала необходимо поразить металлическую тарелку из бокса А, затем вне бокса три бумажные мишени двумя выстрелами каждую, и из другого бокса поразить вторую металлическую тарелку, сделав обязательную смену магазина в любое время между первым и последним выстрелом (для левши выполняется упражнение, начало в боксе В).

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: Отработка техники смены стрелковой позиции и смены магазина в движении.

Норматив: 36 очков, время 10 секунд.

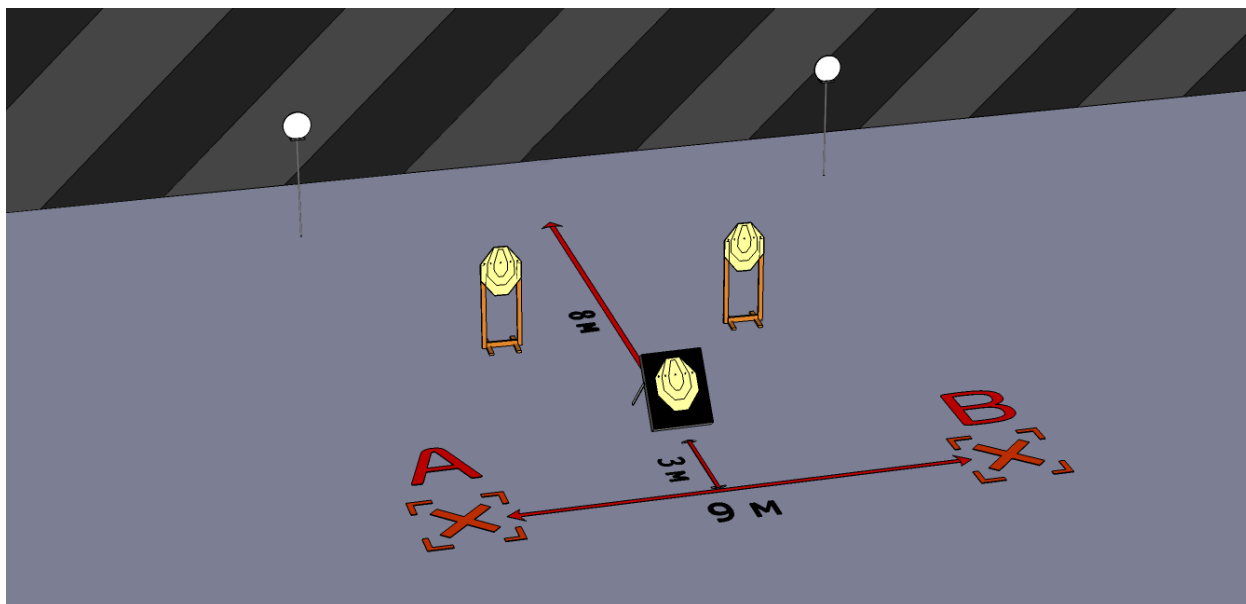


Схема упражнения №5 “Стрельба в движении”.

Дополнительное упражнение №5. “ Стрельба в движении ”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 3 IPSC, 2 PI.

Минимум выстрелов: 10.

Максимум очков: 50.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне А или В, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: После стартового сигнала необходимо поразить металлическую мишень из бокса А двумя выстрелами, затем поменять магазин и вне бокса три бумажные мишени двумя выстрелами каждую, затем снова поменять магазин и из бокса В поразить вторую металлическую мишень двумя выстрелами.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: Отработка техники смены стрелковой позиции и смены магазина в движении.

Норматив: 46 очков, время 14 секунд.

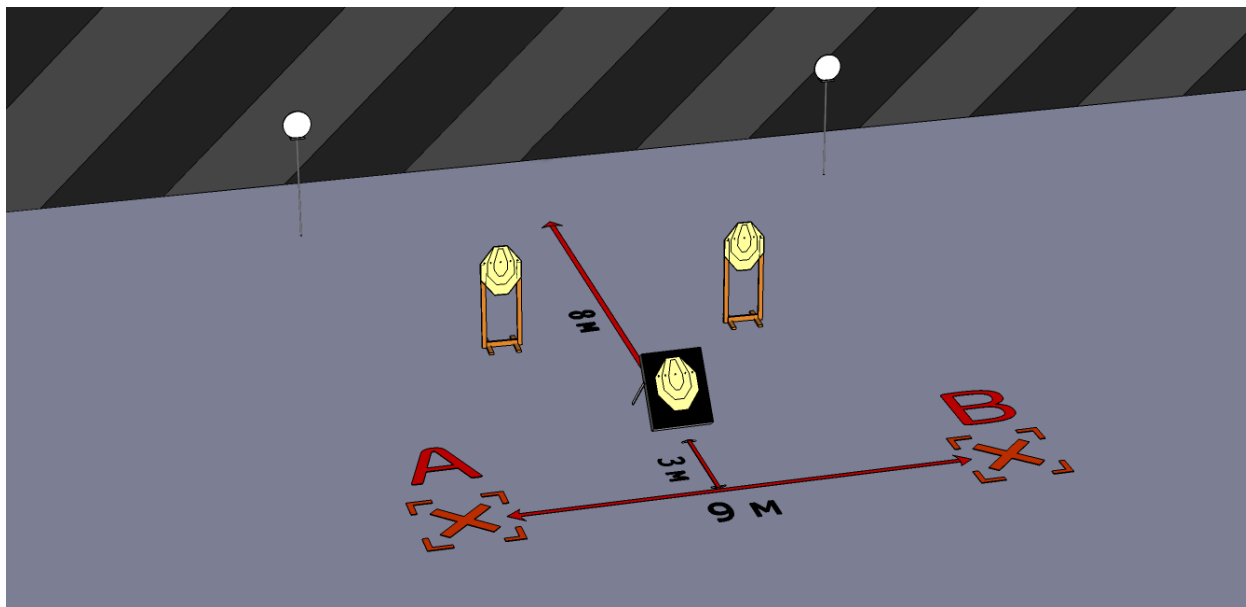


Схема упражнения №5 “ Стрельба в движении ”.

Упражнение №6. “Скорость-Безопасность”.

Тип упражнения: длинное.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 5 IPSC.

Минимум выстрелов: 20.

Максимум очков: 100.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке двумя выстрелами каждую. После этого необходимо сделать смену магазина в боксе В и вновь поразить каждую мишень двумя выстрелами.

Цель упражнения: безопасное манипулирование оружием в ограниченном пространстве и контроль за углом безопасности при перезарядках.

Норматив: 96 очка, время 14 секунд.

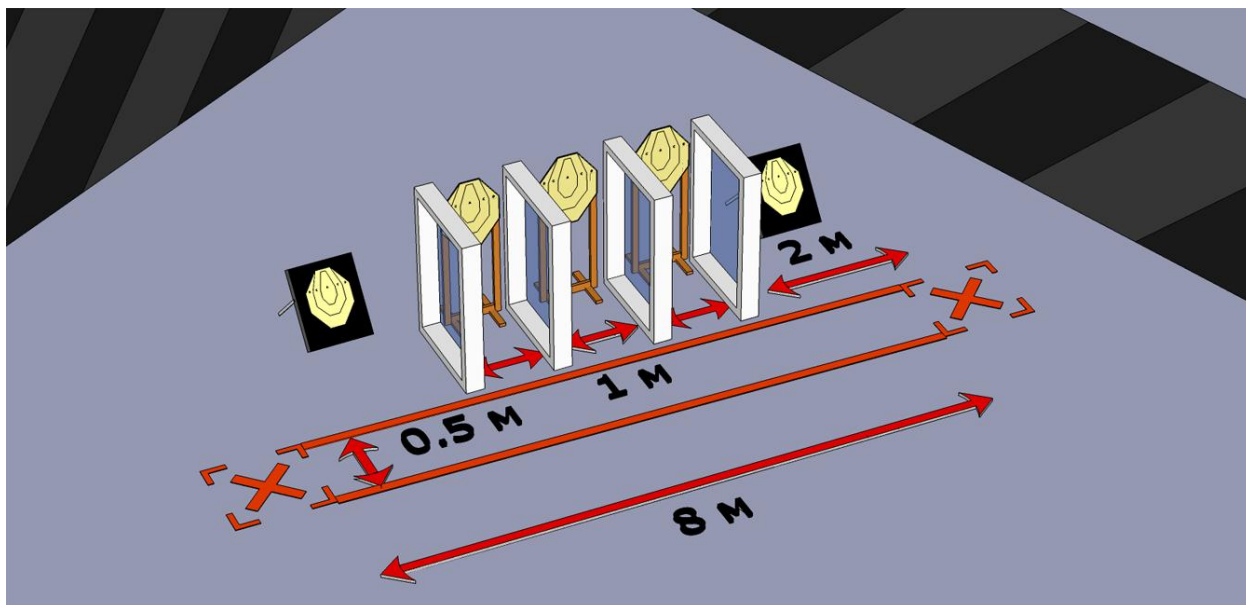


Схема упражнения №6 “Скорость-Безопасность”.

Дополнительное упражнение №6. "Скоростная стрельба".

Тип упражнения: длинное.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 5 IPSC, 5 N\S.

Минимум выстрелов: 20.

Максимум очков: 100.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке двумя выстрелами каждую перемещаясь слева направо. Затем произвести смену магазина и вновь поразить каждую мишень двумя выстрелами справа налево (для левши стартовое положение справа налево).

Цель упражнения: безопасное манипулирование оружием при перемещении по фронту и контроль за углом безопасности при перезарядках и переносе оружия через декорации.

Норматив: 96 очков, время 14 секунд.

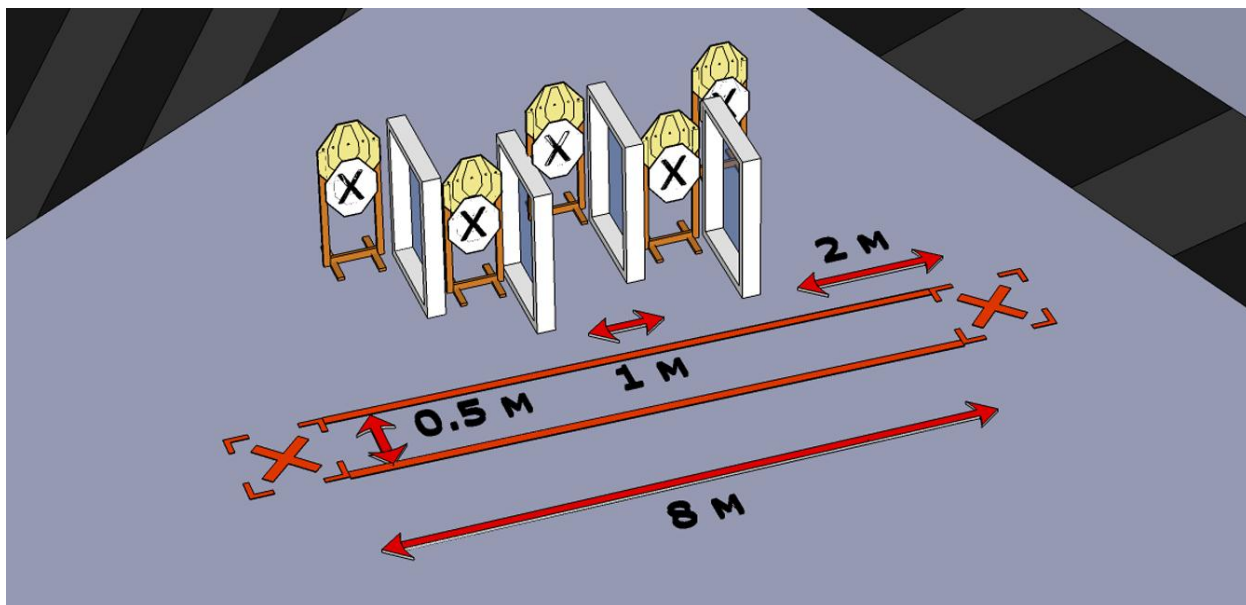


Схема упражнения №6 "Скоростная стрельба".

Упражнение №7. “Контроль угла”.

Тип упражнения: среднее.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 5 IPSC.

Минимум выстрелов: 10.

Максимум очков: 50.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне бокс А, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в свободном порядке. Последние два выстрела необходимо сделать из бокса В в центральную мишень.

Цель упражнения: отработать технику переноса оружия с цели на цель в движении и научиться чувствовать угол безопасности при перемещениях по упражнению.

Норматив: 46 очков, время 10 секунд.

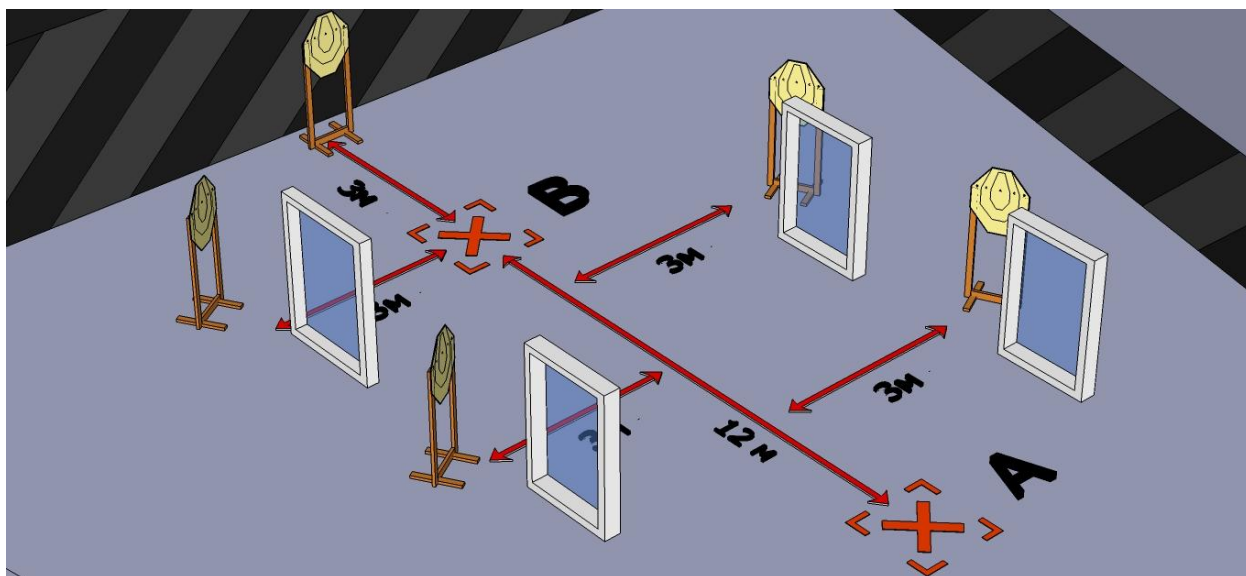


Схема упражнения №7 “Контроль угла”.

Дополнительное упражнение №7. “Контроль угла”.

Тип упражнения: среднее.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 5 IPSC.

Минимум выстрелов: 16.

Максимум очков: 80.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне бокс А, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все мишени в следующем порядке: сначала поразить центральную мишень двумя выстрелами, затем поразить ближнюю мишень справа двумя выстрелами, затем снова поразить центральную мишень и мишень ближнюю слева двумя выстрелами, снова поразить центральную мишень и следующую мишень справа, снова поразить центральную мишень и следующую мишень слева, перемещаясь из бокса А в бокс В.

Цель упражнения: отработать технику переноса оружия с цели на цель в движении и научиться чувствовать угол безопасности при перемещениях по упражнению.

Норматив: 76 очков, время 16 секунд.

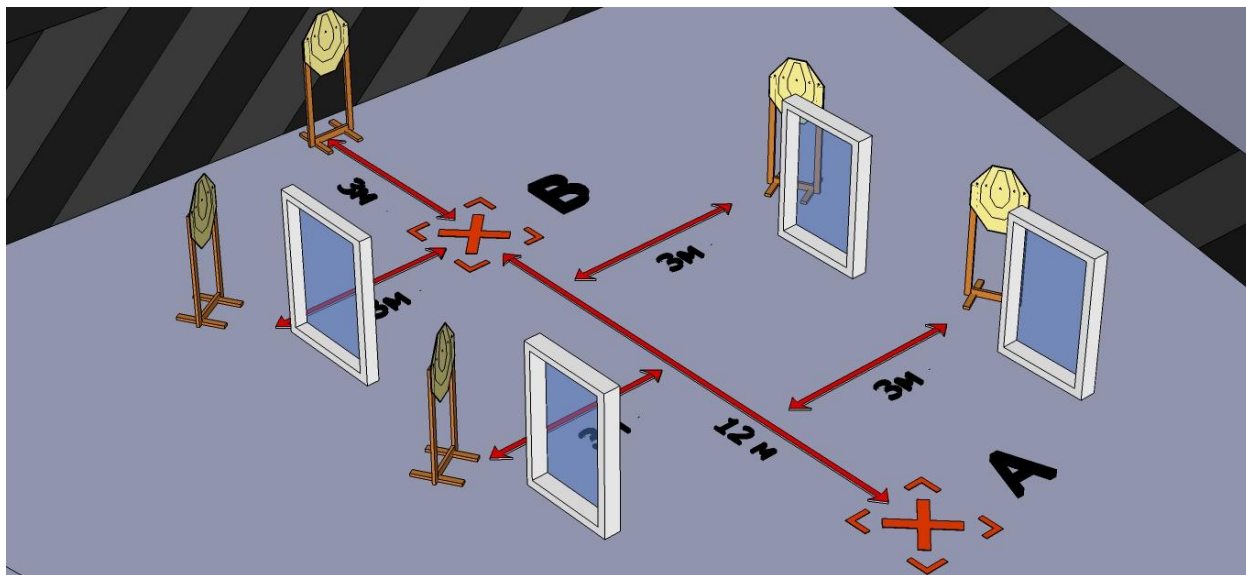


Схема упражнения №7 “Контроль угла”.

Упражнение №8. “Бег назад”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 IPSC.

Минимум выстрелов: 6.

Максимум очков: 30.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне А, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить мишень двумя выстрелами из бокса А, затем двумя выстрелами из бокса В и за тем двумя выстрелами из бокса С.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработать безопасный контроль оружия при движении назад в различных направлениях.

Норматив: 26 очков, время 10 секунд.

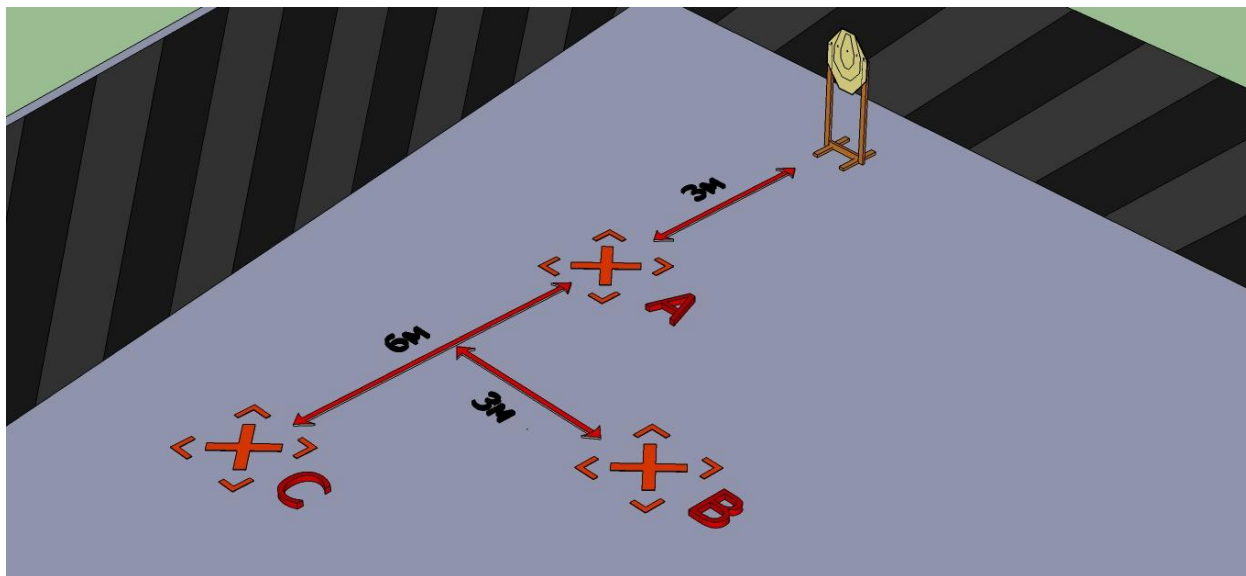


Схема упражнения №8 “Бег назад”.

Дополнительное упражнение №8.

“Смена позиции”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 Pl.

Минимум выстрелов: 8.

Максимум очков: 40.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

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

Процедура выполнения: 1 этап: после стартового сигнала необходимо поражать металлическую мишень двумя выстрелами из каждой позиции, перемещаясь по часовой стрелке. 2 этап: повторить задание, перемещаясь против часовой стрелки.

Углы безопасности: 180 градусов.

Цель упражнения: отработать безопасный контроль оружия при движении назад и в различных направлениях.

Норматив: 40 очков, время 14 секунд.

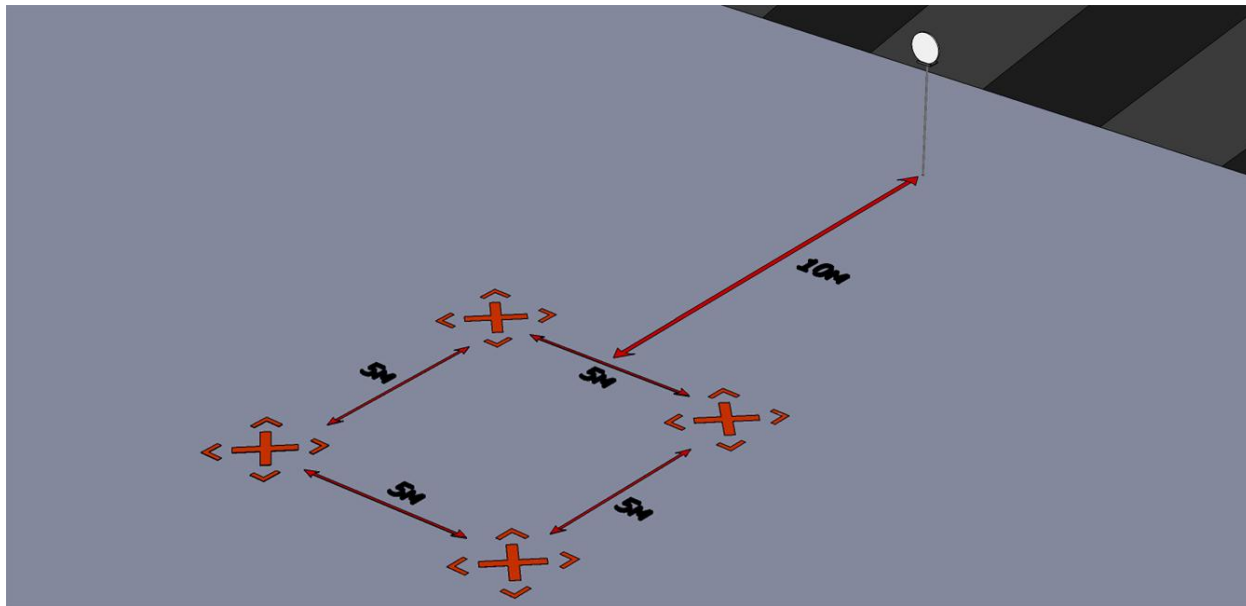


Схема упражнения №8 “Смена позиции”.

Упражнение №9. "Металл и подвижные мишени".

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 1 IPSC, 5 PP.

Минимум выстрелов: 7.

Максимум очков: 35.

Количество зачетных попыток: 1.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все металлические мишени, картонную мишень необходимо поразить двумя выстрелами.

Цель упражнения: Поражение движущихся мишеней и смена темпа стрельбы.

Норматив: 33 очка, время 10 секунд.

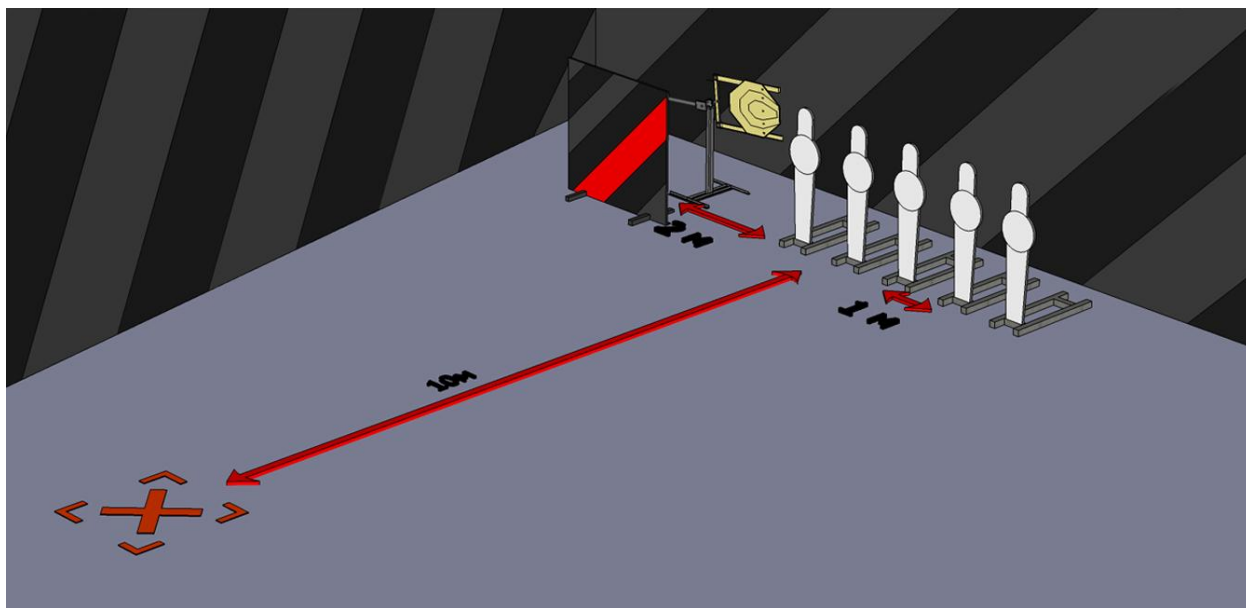


Схема упражнения №9 "Металл и подвижные мишени".

Дополнительное упражнение №9. “Металл и подвижные мишени”.

Тип упражнения: короткое.

Тип подсчёта очков: комсток.

Мишени: 2 IPSC, 5 PP.

Минимум выстрелов: 9.

Максимум очков: 45.

Стартовая позиция: стрелок стоит в отмеченной зоне, расслабленно, лицом в сторону мишеней.

Положение оружия: оружие заряжено, в кобуре.

Процедура выполнения: после стартового сигнала необходимо поразить все металлические мишени, картонные мишени необходимо поразить двумя выстрелами каждую.

Цель упражнения: Поражение движущихся мишеней и смена темпа стрельбы.

Норматив: 42 очка, время 12 секунд.

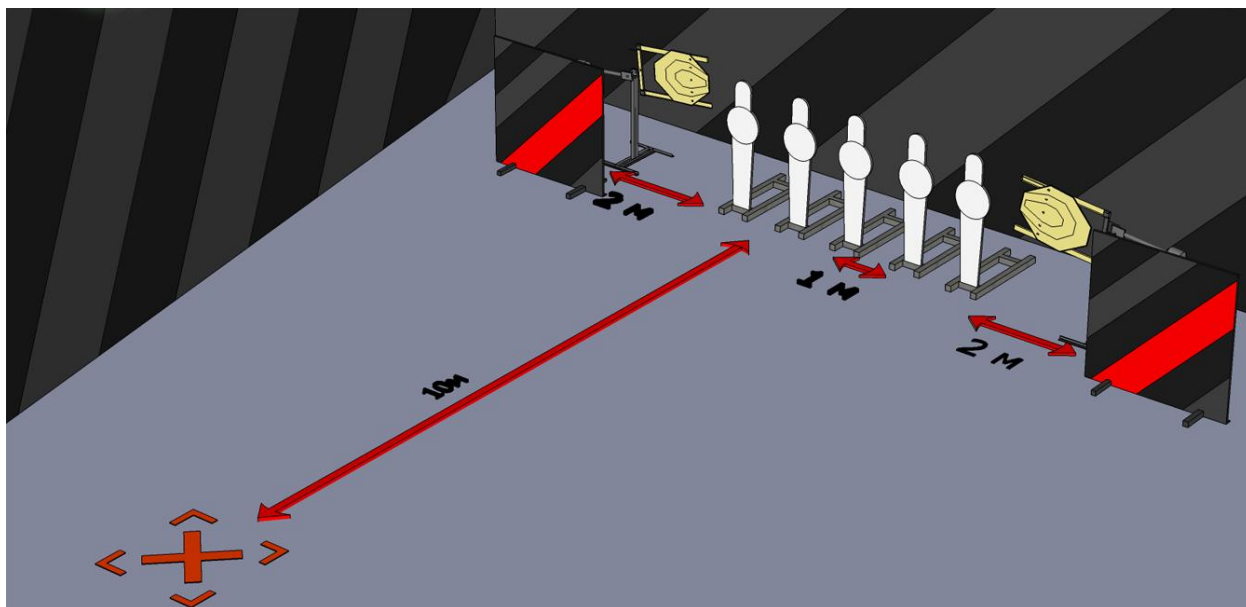


Схема упражнения №9 “Металл и подвижные мишени”.