

I. ĐIỀU LỆ CHUNG

1. Đặc điểm và điều kiện thi đấu

a) Đặc điểm

- Thi đấu ba môn quân sự phối hợp (thể thao quốc phòng) được tiến hành theo các dạng bài tập nằm trong chương trình giáo dục quốc phòng, mục đích của thi đấu ba môn thể thao quân sự phối hợp là giáo dục cho học sinh, sinh viên có ý chí quyết tâm giành thắng lợi, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo, khả năng thực hiện các bài tập đa dạng, sức chịu đựng cường độ thể lực và sự căng thẳng về tâm lý trong quá trình thi đấu thể thao.

- Thi đấu ba môn quân sự phối hợp là một trong những hình thức để xác định chất lượng huấn luyện thể lực và tình hình hoạt động thể thao của nhà trường. Để thi đấu đạt kết quả tốt, học sinh, sinh viên phải luyện tập và hoàn thành những yêu cầu về chỉ tiêu rèn luyện quy định cho các lứa tuổi và đối tượng.

- Thi đấu ba môn quân sự phối hợp có thể tiến hành thi cá nhân, đồng đội. Trong thi đấu cá nhân phải xác định kết quả thành tích, vị trí cho tất cả những người dự thi. Trong thi đấu đồng đội, lấy kết quả của các cá nhân tổng hợp thành kết quả đồng đội rồi dựa vào đó xếp hạng cho từng đội. Thi cá nhân, đồng đội là đồng thời xác định kết quả của cá nhân và của đồng đội rồi xếp hạng cho cá nhân và đồng đội.

b) Điều kiện thi đấu

Thi đấu ba môn quân sự phối hợp, đấu thủ tham gia cuộc thi phải bảo đảm đủ các điều kiện:

- Hiểu, nắm vững quy tắc và đã được luyện tập thường xuyên.
- Có chứng nhận đủ điều kiện sức khỏe của bác sỹ.

2. Trách nhiệm và quyền hạn của người dự thi

a) Trách nhiệm của người dự thi

- Người dự thi phải hiểu điều lệ, quy tắc cuộc thi và nghiêm túc thực hiện điều lệ quy tắc thi đấu.

- Có mặt đúng thời gian tại cuộc thi cùng trang bị, trang phục đã quy định, thẻ hoặc giấy chứng nhận thi đấu và tuân thủ đúng quy chế thi đấu.

- Thực hiện đúng hướng dẫn của trọng tài.

- Tuân thủ nghiêm quy tắc quản lý, sử dụng súng và đạn.

b) Quyền hạn của người dự thi

- Được bắn thử để kiểm tra súng, luyện tập và thực hiện các bài tập ở những địa điểm đã quy định của Hội đồng trọng tài.

- Chỉ khi thật cần thiết mới được phép báo cáo trực tiếp với trọng tài những vấn đề có liên quan đến việc tiến hành cuộc thi, trong các trường hợp khác nếu có yêu cầu gì đối với trọng tài thì dùng lời nói hoặc làm văn bản báo cáo với đoàn trưởng (đội trưởng) chuyển lên Hội đồng trọng tài.

3. Trách nhiệm, quyền hạn của đoàn trưởng (đội trưởng)

Mỗi đoàn (đội) dự thi nhất thiết phải có cán bộ có phẩm chất, tư cách vững vàng và hiểu biết sâu sắc về chuyên môn làm đoàn trưởng. Đoàn trưởng phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về kỷ luật của các đấu thủ khi ở địa điểm thi

đấu cũng như tại nơi ở và bảo đảm cho mỗi đấu thủ hoặc đội vào thi đấu kịp thời. Khi vắng đoàn trưởng thì đội trưởng thay thế. Khi đội trưởng vắng phải chỉ định một trong các đấu thủ thay mặt để chỉ huy đội.

Đoàn trưởng (đội trưởng) có nhiệm vụ nộp cho Hội đồng Trọng tài danh sách thi đấu, đấu thủ dự bị và những tài liệu cần thiết theo điều 1, quy tắc cuộc thi quy định.

a) Trách nhiệm của đoàn trưởng (đội trưởng)

Đoàn trưởng (đội trưởng) phải:

- Hiểu và thực hiện điều lệ, quy tắc và quy chế của cuộc thi.
- Bảo đảm kịp thời đưa đoàn (đội) đến địa điểm thi đấu với trang phục, súng đạn cần thiết đã quy định, chịu trách nhiệm trước nhà trường về việc bảo đảm an toàn mọi mặt của đoàn (đội) mình.

- Thường xuyên có mặt ở địa điểm thi đấu và chỉ được tạm vắng khi tổ Trọng tài có những thay đổi về cuộc thi, như: thời gian, chương trình thi đấu ...

- Báo cáo với Hội đồng Trọng tài về những thay đổi trong đăng ký và những đấu thủ do tình trạng sức khỏe không thể tiếp tục thi đấu được.

- Tham dự cuộc họp của Hội đồng Trọng tài với quyền hạn tư vấn và tham dự bốc thăm.

b) Quyền hạn của đoàn trưởng (đội trưởng)

- Chuyển đến Hội đồng Trọng tài những khiếu nại của đoàn (đội).

- Đề nghị Hội đồng Trọng tài kiểm tra và giải thích kết quả thi đấu sau khi đã thông báo sơ bộ về thành tích.

- Đoàn trưởng (đội trưởng) không được phép can thiệp vào công việc của trọng tài và cũng không được tự ý quyết định thay đổi đấu thủ hoặc rút đấu thủ khỏi cuộc thi nếu không được Hội đồng Trọng tài cho phép. Trong quá trình thi đấu cũng không được phép giúp đỡ vận động viên.

4. Thủ tục khiếu nại

- Tất cả những khiếu nại đều phải đưa đến Hội đồng Trọng tài, có thể đưa trước khi bắt đầu cuộc thi, trong quá trình cuộc thi và sau khi kết thúc cuộc thi, nhưng không chậm quá một giờ sau khi kết thúc môn thi đó.

- Đoàn trưởng (đội trưởng) có thể đưa khiếu nại bằng văn bản có chỉ dẫn các mục, các điểm của quy tắc hoặc điều lệ cuộc thi mà người khiếu nại bị cho là vi phạm.

- Tổ trọng tài phải xem xét các khiếu nại trong thời gian ngắn nhất. Nếu khiếu nại đó cần phải kiểm tra thì quyết định cần được thực hiện trong vòng 24h từ lúc nhận được đơn khiếu nại và kết luận trước khi xác định thành tích cuối cùng của cuộc thi.

- Quyết định của Tổ trọng tài về khiếu nại là quyết định cuối cùng và không xét lại nữa.

5. Xác định thành tích và xếp hạng

- Thi vô địch cá nhân và đồng đội được xác định theo điều lệ cuộc thi.

- Khi xếp hạng cá nhân, vận động viên nào có thành tích (tổng số điểm) cao hơn được xếp trên. Trường hợp thành tích bằng nhau của một số vận động viên thì vận động viên nào có kết quả cao hơn trong cùng môn thi sẽ được xếp trên.

- Khi xếp hạng đồng đội, cộng tổng số điểm của các vận động viên trong từng đội và xếp hạng cao thấp cho các đội căn cứ vào tổng số điểm của từng đội. Trường hợp thành tích bằng nhau của một số đội thì đội nào có vận động viên xếp thứ hạng cao (nhất, nhì, ba, .v.v...) sẽ được xếp vị trí cao hơn.

II. QUY TẮC THI ĐẤU

1. Quy tắc chung

Điều 1: Mỗi vận động viên phải thi đấu ba nội dung trong hai ngày theo trình tự sau đây:

Ngày thứ nhất: Sáng thi bắn súng quân dụng, chiều ném lựu đạn.

Sáng ngày thứ hai: Chạy vũ trang 3000m (nam); 1500m (nữ).

Điều 2: Trang phục và trang bị thi đấu.

- Mặc quần áo lao động hoặc thể thao, đi giày hoặc chân đất.
- Súng quân dụng (tiêu liên AK, CKC).
- Đeo số thi đấu ở ngực và đeo kết quả bốc thăm ở lưng, không được thay đổi số áo trong suốt cuộc thi.

2. Quy tắc thi đấu các môn

a) Bắn súng quân dụng

Điều 3: Điều kiện bắn.

- Dùng súng tiêu liên AK (súng trường CKC), lực cò không nhẹ dưới 2kg.
- Mục tiêu cố định, bia số 4 có vòng tính điểm.
- Cự li bắn: 100m.
- Tư thế bắn: nằm bắn có bệ tì.
- Số đạn bắn: 3 viên (súng trường tự động, tiêu liên bắn phát một).

Điều 4: Thứ tự bắn.

Theo trình tự bốc thăm, vận động viên phải có mặt ở vị trí điểm danh trước giờ thi đấu của mình 30 phút để làm công tác chuẩn bị, điểm danh, kiểm tra súng, đạn và trang bị.

Điều 5: Quy tắc bắn.

- Khi vào tuyến bắn, sau khi khám súng và có lệnh “*Nằm chuẩn bị bắn*” của trọng tài trưởng, vận động viên mới được làm công tác chuẩn bị. Khi chuẩn bị xong vận động viên phải báo cáo “*số... chuẩn bị xong*” và chỉ được bắn sau khi có lệnh của trọng tài.

- Vận động viên được phép dùng vải bạt, chiếu, nilon để nằm bắn.
- Khi có lệnh bắn, mọi trường hợp cướp cò, nổ súng coi như đã bắn. Đạn thia lia không tính thành tích.
- Đạn chạm vạch được tính điểm vòng trong, đạn không nổ được bù thêm.
- Trong khi thi đấu, súng bị hỏng hóc phải báo cáo với trọng tài nếu được phép mới được ra ngoài sửa hoặc đổi súng.

Điều 6: Vi phạm quy tắc bắn

- Nổ súng trước khi có lệnh bắn của trọng tài sẽ bị tước quyền thi đấu môn bắn súng.
- Nổ súng sau khi có lệnh thôi bắn, dừng bắn của trọng tài sẽ bị cảnh cáo, viên đạn đó không được tính thành tích và bị trừ thêm 2 điểm trên bia.

- Trong thi đấu nếu bắn nhầm bia mà trọng tài xác định được thì viên đạn đó vẫn được tính điểm cho người bắn nhầm nhưng bị trừ 2 điểm trên bia.

- Nếu trên bia có hai điểm chạm, không phân biệt rõ điểm chạm của từng người bắn thì cả hai đều có quyền nhận viên đạn có điểm chạm cao nhất hoặc cả hai đều bắn lại. Thành tích bắn lại được xử trí như sau:

+ Dù đạt được bao nhiêu nhưng so với nhau, nếu ai có điểm bắn cao hơn sẽ lấy điểm cao của bia đang xét. Ngoài ra phải trừ đi hai điểm trên bia đối với người bắn nhầm.

+ Mọi hành động gian lận như đổi súng (dùng súng chưa được kiểm tra), đổi người dự thi không có trong danh sách báo cáo, hoặc vi phạm các điểm a; d của điều 5, hoặc vi phạm nguyên tắc an toàn thì dù là vô tình hay cố ý, tùy theo lỗi nặng, nhẹ mà trọng tài nhắc nhở, cảnh cáo hoặc tước quyền thi đấu môn bắn súng.

Nếu bắn súng thể thao: cự li 50m, bia số 7B, năm bắn có bệ tỷ, bắn 3 viên tính điểm (như bắn súng quân dụng).

b) Ném lựu đạn xa, đúng hướng

Điều 7: Điều kiện ném.

- Lựu đạn gang, hình trụ, cán gỗ dài 12cm, trọng lượng 600 gam (nam) và 500÷520 gam (nữ).

- Bãi ném: Ném trong đường hành lang rộng 10m, đường chạy rộng 4m, dài từ 15÷20 m.

- Tư thế ném: Cầm súng (không dương lê), có thể ném hoặc chạy lấy đà.

- Số quả ném: Ném thử 1 quả, ném tính điểm 3 quả.

- Thời gian ném: 5 phút (kể cả ném thử).

Điều 8: Thứ tự ném

Theo kết quả bốc thăm, phân chia bãi ném và đợt ném, vận động viên khởi động ở ngoài, đến lượt ném mới vào vị trí chuẩn bị.

Điều 9: Quy tắc ném.

- Vận động viên chỉ được ném sau khi có lệnh của trọng tài, có thể ném thử hoặc không. Muốn ném thử hoặc ném tính điểm, vận động viên phải báo cáo “Số ... xin ném thử” hoặc khi có lệnh “Số... chú ý”, “1 quả ném thử” hoặc “3 quả ném tính điểm” bắt đầu, vận động viên mới được ném. Mỗi quả ném đều có hiệu lệnh bằng còi của trọng tài.

- Khi ném, một tay cầm súng (không dương lê) có thể đứng ném hoặc chạy lấy đà. Khi đang chạy đà, nếu cảm thấy chưa tốt, vận động viên có quyền chạy lại với điều kiện không được để một bộ phận nào của thân thể chạm hoặc vượt ra ngoài vạch giới hạn, kể cả lựu đạn tuột tay rơi ra ngoài vạch giới hạn.

- Lựu đạn phải rơi trong phạm vi hành lang rộng 10m, rơi trúng vạch vẫn được tính thành tích.

- Ném xong cả 3 quả tính điểm rồi mới đo thành tích của cả 3 lần ném và lấy thành tích của lần ném xa nhất. Mỗi lần lựu đạn rơi trong hành lang, trọng tài đều cầm cờ đánh dấu điểm rơi, thành tích lấy chẵn tới cm.

- Thời gian ném: 5 phút, kể cả từ khi trọng tài cho lệnh ném thử.

Điều 10: Vi phạm quy tắc ném

- Khi có lệnh ném của trọng tài, nếu do sơ ý lựu đạn rơi bên ngoài vạch giới hạn thì coi như đã ném quả đó.

- Lựu đạn rơi ngoài phạm vi hành lang không được tính thành tích.

- Tự động ném trước khi có lệnh của trọng tài sẽ bị tước quyền thi đấu môn ném lựu đạn.

- Mọi hành động trong gian lận, như đổi người, đổi trang bị hoặc vi phạm các điểm 1, 2, 3, 4 của Điều 9 thì tùy theo lỗi nặng nhẹ mà trọng tài nhắc nhở, cảnh cáo hoặc tước quyền thi đấu.

c) Chạy vũ trang

Điều 11: Điều kiện chạy

- Đường chạy tự nhiên.

- Cự ly chạy: 3000m (nam); 1500m (nữ).

Điều 12: Thứ tự chạy

- Vận động viên phải có mặt ở vị trí tập kết trước giờ thi đấu của mình 20 phút để điểm danh, kiểm tra trang bị và khởi động.

- Trọng tài điểm danh và sắp xếp vị trí cho các vận động viên theo thứ tự bốc thăm.

Điều 13: Quy tắc chạy

- Xuất phát: Mỗi đợt xuất phát không quá 20 người. Khi có lệnh “Vào chỗ” của trọng tài, các vận động viên về vị trí của mình và chuẩn bị chờ lệnh. Tay và chân không được chạm vào vạch xuất phát.

- Khi có lệnh chạy (bằng súng phát lệnh hoặc phát cờ...) vận động viên mới bắt đầu chạy.

- Khi chạy trên đường, vận động viên không được gây trở ngại cho các đấu thủ khác. Khi muốn vượt phải vượt về phía bên phải. Nếu đối thủ chạy trước không chạy vào sát mép trong đường chạy vận động viên chạy sau được phép vượt lên bên trái đối thủ đó. Dù vượt bên nào cũng không được gây trở ngại, như xô đẩy, chen lấn đối thủ chạy trước. Vận động viên chạy trước cũng không được cản trở, chèn ép đối thủ chạy sau khi đối thủ này muốn vượt lên trước.

- Khi về đích, vận động viên dùng một bộ phận thân người chạm vào mặt phẳng cắt ngang vạch đích hoặc dây đích (trừ đầu, cổ, tay và chân) và khi toàn bộ cơ thể đã vượt qua mặt phẳng đó mới coi là chạy hết cự ly.

Điều 14: Vi phạm quy tắc chạy

Vi phạm các điểm sau đây sẽ bị xóa bỏ thành tích:

- Chạy không hết đường quy định.

- Nhờ người mang vũ khí, trang bị hoặc dìu đỡ trước khi về đích.

- Về đích thiếu súng.

- Chen lấn thô bạo, cố tình cản trở làm ảnh hưởng tới thành tích hoặc gây thương tích cho đối thủ.

Về đích thiếu trang bị sẽ bị phạt bằng cách cộng thêm vào thành tích chạy thời gian như sau:

- Thiếu số áo cộng 10 giây.

- Thiếu thất lưng cộng 10 giây.
- Vi phạm điểm a của Điều 12, điểm a, b, c, d của Điều 13 hoặc có hành động gian lận thì tùy theo lỗi nặng nhẹ mà trọng tài nhắc nhở, cảnh cáo hoặc tước quyền thi đấu môn chạy vũ trang.

3. Cách tính thành tích

a) Cách tính điểm và xếp hạng

* Tính điểm và xếp hạng cá nhân.

Điều 15: Tính điểm bắn súng quân dụng

Căn cứ vào kết quả điểm chạm, cộng điểm của 3 viên bắn tính điểm. Đối chiếu với bảng điểm để quy ra điểm (xem bảng tính điểm), vận động viên có số điểm cao hơn xếp trên. Nếu bằng nhau, sẽ so sánh ai có vòng 10, 9, 8... nhiều hơn xếp trên. Nếu vẫn bằng nhau thì xếp bằng nhau.

Điều 16: Tính điểm ném lựu đạn

Căn cứ vào thành tích ném xa nhất, đối chiếu với bảng điểm để quy ra điểm (xem bảng tính điểm) vận động viên nào có số điểm cao hơn, xếp trên. Nếu bằng nhau, xét trực tiếp các quả ném đó, nếu vẫn bằng nhau thì xét kết quả thứ hai, thứ 3.

Điều 17: Tính điểm chạy vũ trang

Căn cứ vào thời gian chạy (Sau khi đã xử lý các trường hợp phạm quy) để quy ra điểm (xem bảng tính điểm), vận động viên nào có số điểm cao hơn thì xếp trên. Nếu bằng nhau, sẽ xét vận động viên nào có thời gian chạy ít hơn xếp trên, nếu bằng nhau, xếp bằng nhau.

Điều 18: Tính điểm cá nhân toàn năng

- Căn cứ điểm của ba môn, vận động viên nào có tổng số điểm nhiều hơn xếp trên. Nếu điểm bằng nhau, sẽ lần lượt so sánh thứ tự (các môn chạy vũ trang, bắn súng, ném lựu đạn) vận động viên nào có thứ hạng cao xếp trên. Nếu bằng nhau, xếp bằng nhau.

* Tính điểm và xếp hạng đồng đội.

Điều 19: Tính điểm đồng đội từng môn.

Cộng điểm từng môn của các vận động viên trong đội. Đội nào có tổng số điểm nhiều hơn xếp trên. Nếu bằng nhau, xét đội nào có số vận động viên xếp thứ hạng toàn năng cao hơn xếp trên.

Điều 20: Tính điểm đồng đội toàn năng

- Cộng điểm toàn năng của các vận động viên trong đội, đội nào có tổng số điểm nhiều hơn xếp trên. Nếu bằng nhau, xét đội nào có số vận động viên xếp theo thứ hạng toàn năng cao hơn xếp trên.

* Tính điểm và xếp hạng toàn đoàn.

Điều 21: Xếp hạng toàn đoàn.

- Cộng điểm của đồng đội nam và đồng đội nữ, đoàn nào có tổng số điểm nhiều hơn thì xếp trên. Nếu bằng nhau, đoàn nào có đội nữ xếp hạng cao hơn xếp trên.

b) Bảng tính điểm từng môn

- Bắn súng quân dụng (áp dụng cho cả nam và nữ)

Điểm trên bia	Điểm xếp hạng	Điểm trên bia	Điểm xếp hạng	Điểm trên bia	Điểm xếp hạng	Điểm trên bia	Điểm xếp hạng	Điểm trên bia	Điểm xếp hạng
30	1000	24	500	18	220	12	110	6	50
29	900	23	450	17	190	11	100	5	40
28	800	22	400	16	170	10	90	4	30
27	710	21	350	15	150	9	80	3	20
26	630	20	300	14	130	8	70	2	10
25	560	19	250	13	120	7	60	1	0

- Ném lựu đạn:

Nam: 60m được tính 1000 điểm; xa hơn 60m, cứ 4cm cộng thêm 1 điểm
Kém hơn 60m, cứ 5m trừ đi 1 điểm.

Nữ: 40m được 1000 điểm, xa hơn 40m, cứ 4cm cộng thêm 1 điểm.
Kém hơn 40m, cứ 5m trừ đi 1 điểm.

(Theo nguyên tắc tính điểm tròn: Từ 3 cm trở lên được tính tròn 1 điểm, dưới 3cm thì không điểm).

- Chạy vũ trang: (Nam 3000m; nữ 1500 m).

Nam: 10 phút được tính 1000 điểm. Nhanh hơn 10 phút thì 1 giây được 5 điểm. Chậm hơn 10 phút thì 1 giây trừ đi 3 điểm.

Nữ: 5 phút 30 giây được tính 1000 điểm. Nhanh hơn 5 phút 30 giây thì 1 giây được 5 điểm. Chậm hơn 5 phút 30 giây thì 1 giây trừ đi 3 điểm.

III. HƯỚNG DẪN LUYỆN TẬP

1. Bắn súng quân dụng

a) Trường hợp vận dụng

Trong chiến đấu, nằm bắn thường vận dụng ở địa hình trống trải hoặc có vật che khuất, che đỡ cao ngang tầm người nằm. Trong huấn luyện bắn theo điều kiện của giáo trình hoặc khẩu lệnh của người chỉ huy.

b) Động tác

- Động tác nằm bắn không tỳ

+ Động tác chuẩn bị bắn

* Khẩu lệnh: “Mục tiêu...Nằm chuẩn bị bắn”

* Động tác

Động tác chuẩn bị tư thế: Khi nghe dứt khẩu lệnh, quay người về hướng mục tiêu, tay phải nắm ốp lót tay đưa súng về thành tư thế xách súng, nắm tay cao ngang thắt lưng, nòng súng hướng lên trên phía trước hợp với thân người một góc khoảng 450 (thực hiện 3 cử động):

Cử động 1: Chân phải bước lên một bước dài theo hướng bàn chân phải, chân trái dùng mũi bàn chân làm trụ xoay gót sang trái để người hướng theo hướng bàn chân phải.

Cử động 2: Chống bàn tay trái xuống đất trước mũi bàn chân phải cách khoảng 20cm, mũi bàn tay chéch về bên phải phía sau. Thở tự đặt cánh tay trái, đùi trái xuống đất.

Cử động 3: Tay phải lao súng về phía trước đồng thời bàn tay trái lật ngửa đỡ lấy thân súng khoảng dưới thước ngắm (tay kéo bộ khóa nòng hướng lên trên). Duỗi chân phải về sau, người nằm úp xuống đất, hai chân mở rộng bằng vai hai mũi bàn chân hướng sang hai bên. Người nằm chéo so với hướng bắn một góc khoảng 30°.

+ Động tác lắp đạn

Tay phải rời ốp lót tay về nắm hộp tiếp đạn, dùng ngón cái tay phải đẩy lẫy giữ hộp tiếp đạn, tháo hộp tiếp đạn không có đạn ở súng ra trao sang tay trái. Tay trái dùng ngón giữa và ngón đeo nhẫn kẹp giữ hộp tiếp đạn vào mép phải ốp lót tay, cửa hộp tiếp đạn quay vào người, sống hộp tiếp đạn quay xuống đất.

Tay phải mở túi đựng lấy hộp tiếp đạn có đạn lắp vào súng (lựa cho mấu trước của hộp tiếp đạn khớp vào khuyết chứa mấu ở hộp khóa nòng rồi kéo hộp tiếp đạn về sau cho mấu sau của hộp tiếp đạn mắc vào lẫy giữ ở khung cò), cất hộp tiếp đạn không có đạn vào túi đựng hộp tiếp đạn.

Dùng ngón cái tay phải gạt cần định cách bắn về vị trí bắn, kéo bộ khóa nòng về sau hết cỡ rồi thả đột nhiên để bộ khóa nòng lao về trước đẩy viên đạn vào buồng đạn, gạt cần định cách bắn và khóa an toàn về vị trí an toàn. Tay phải về nắm tay cầm, ngón trỏ duỗi thẳng đặt ngoài vành cò, mặt súng hướng lên trên. Mắt quan sát mục tiêu, chờ lệnh.

+ Động tác bắn

* Khẩu lệnh: “Bắn”

* Động tác: Gồm giương súng, ngắm, bóp cò. Trước khi giương súng phải lấy thước ngắm.

Động tác lấy thước ngắm

Trường hợp lấy thước ngắm ban ngày: Tay phải dùng ngón trỏ và ngón cái bóp then hãm cỡ thước ngắm, xô dịch cho mép trước cỡ thước ngắm khớp vào vạch khắc thước ngắm định lấy, thả ra đi đi lại lại thấy chắc chắn là được.

Trường hợp lấy thước ngắm ban đêm: Bóp then hãm cỡ thước ngắm kéo về sau hết cỡ rồi đẩy lên nghe tiếng “Tách” là được thước ngắm II hoặc D. Từ thước ngắm II hoặc D bóp then hãm cỡ thước ngắm rồi đẩy nhẹ về trước thả then hãm ra, đẩy nhẹ về trước thấy bị mắc hay có tiếng “Tách”. Tiếp tục động tác như vậy lần thứ hai ta được thước ngắm I. Từ thước ngắm I trở lên cứ mỗi lần điều chỉnh then hãm cỡ thước ngắm về trước có tiếng “Tách” là tăng một thước ngắm.

Động tác giương súng

Tay trái có thể nắm ốp lót tay hoặc hộp tiếp đạn, tùy theo độ dài ngắn của cánh tay người bắn để chọn cho thích hợp.

Khi nắm hộp tiếp đạn, hộ khẩu tay đặt phía sau sống hộp tiếp đạn, các ngón con và ngón cái nắm chắc hộp tiếp đạn.

Khi nắm ốp lót tay, bàn tay trái ngửa, ốp lót tay dưới nằm trong lòng bàn tay, bốn ngón con khép kín cùng với ngón cái nắm chắc ốp lót tay. Tay phải gạt cần định cách bắn về vị trí bắn, rồi nắm tay cầm, hộ khẩu tay nắm chính giữa phía sau tay cầm ngón trỏ đặt ngoài vành cò các ngón con còn lại và ngón cái nắm chắc tay cầm. Kết hợp hai tay nâng súng lên tỳ để báng súng vào hõm vai

phải, căng tay trái áp sát hộp tiếp đạn, căng tay hợp với mặt phẳng địa hình một góc khoảng 40-60o cánh tay phải mở tự nhiên, hai tay giữ súng chắc và cân bằng trên vai. Nhìn qua đường ngắm, nếu súng chưa đúng hướng thì dịch chuyển cả thân người qua phải hoặc qua trái để điều chỉnh hướng súng vào mục tiêu. Không dùng tay để điều chỉnh hướng súng làm cho tư thế người gò bó.

Chú ý: Khi giương súng phải bảo đảm các yếu tố: Bằng, chắc, đều, bền.

Bằng là mặt súng không bị nghiêng.

Chắc là hai tay giữ súng, ghì súng chắc vào vai, hai khuỷu tay chống chắc xuống đất, súng và người thành một khối vững chắc.

Đều là lực giữ hai tay và lực ghì súng phải đều nhau.

Bền là, thực hiện các yếu tố bằng, chắc, đều trong suốt quá trình thực hiện phát bắn, loạt bắn.

Động tác ngắm

Áp má vào báng súng với sức vừa phải để đầu người bắn ít bị rung động, tránh gôi má vào báng súng làm cho mặt súng nghiêng, khi bắn liên thanh dễ làm báng súng bị tụt dần xuống.

Mắt trái nhắm tự nhiên, mắt phải lấy đường ngắm cơ bản giống vào điểm định ngắm trên mục tiêu.

Động tác bóp cò

Trước khi bóp cò kết thúc phát bắn, loạt bắn phải phải ngừng thở để người bớt rung động. Ngừng thở theo quy luật của hô hấp là hít vào, thở ra, ngừng thở. Phải ngừng thở trong khoảng trống của hô hấp để ngừng thở được tự nhiên.

Dùng phần cuối đốt thứ nhất, đầu đốt thứ hai của ngón trỏ tay phải để bóp cò, mặt trong ngón trỏ không áp sát tay cầm. Bóp cò đều, thẳng về sau theo trục nòng súng cho đến khi đạn nổ.

Chú ý:

Quá trình bóp cò phải điều chỉnh đường ngắm đúng và ngừng thở.

Khi đang bóp cò nếu đường ngắm bị sai lệch thì ngừng bóp cò, ngón trỏ giữ nguyên áp lực tay cò (không tăng cũng không giảm áp lực bóp cò), chỉnh lại đường ngắm rồi tiếp tục tăng cò.

Không bóp cò vội vàng cướp thời cơ làm súng đột nhiên bị rung động mạnh bắn mất chính xác.

Khi bắn loạt ngắn (từ 2-3 viên) động tác bóp cò phải bóp đều và bóp hết cỡ thả ra ngay, khi thả ngón tay bóp cò không rời khỏi cò súng, tránh thả cò quá nhanh (nháy cò) dễ gây bắn phát một. Khi bắn loạt dài (6-10 viên) động tác bóp cò phải bóp đều và bóp hết cỡ, hơi dừng lại rồi thả ra ngay, khi thả ngón tay bóp cò không rời khỏi cò súng, tránh thả cò quá nhanh (nháy cò).

+ Động tác thôi bắn

* Thôi bắn tạm thời

Khẩu lệnh: “Ngừng bắn”

Động tác: Khi nghe dứt khẩu lệnh ngón trỏ tay phải thả tay cò ra. Gạt cần định cách bắn và khóa an toàn về vị trí an toàn, hai tay đưa súng về tư thế giữ súng như khi chuẩn bị bắn, mắt quan sát mục tiêu chờ lệnh. Nếu hết đạn thì bỏ sung đạn hoặc thay hộp tiếp đạn khác.

* Thôi bắn hoàn toàn.

Khẩu lệnh: “Thôi bắn, khám súng - đứng dậy”

Động tác

Động tác tháo đạn: Khi nghe dứt khẩu lệnh ngón trỏ thả cò súng ra, hai tay hạ súng xuống tay phải tháo hộp tiếp đạn ở súng ra trao sang tay trái, tay trái dùng ngón giữa và ngón đeo nhẫn kẹp hộp tiếp đạn vào mé phải ốp lót tay. Tay phải dùng ngón cái kéo bệ khóa nòng từ từ về sau, ngón trỏ lướt trên cửa thoát vỏ đạn, ba ngón con khép lại chặn cửa lắp hộp tiếp đạn để hứng viên đạn từ trong buồng đạn ra, lắp viên đạn vào hộp tiếp đạn có đạn, lấy hộp tiếp đạn không có đạn lắp vào súng, cất hộp tiếp đạn có đạn vào túi đựng, bóp cò, gạt cần định cách bắn về vị trí an toàn, kéo cữ thước ngắm về vị trí II hoặc D.

Động tác đứng dậy thực hiện 3 cử động:

Cử động 1: Tay phải nắm ốp lót tay, nghiêng người sang trái, chân trái co lên đầu gối ngang thắt lưng, đồng thời tay phải đưa súng về ốp lót tay đặt trên đùi trái, hộp tiếp đạn quay sang phải. Tay trái thu về bàn tay úp dưới ngực.

Cử động 2: Phối hợp sức đẩy tay trái và 2 chân nâng người đứng dậy. Chân phải bước lên một bước ngang bàn tay trái, đồng thời xoay mũi bàn tay trái về trước, chân trái duỗi thẳng, dùng sức chân trái và tay trái đẩy người đứng hẳn dậy.

Cử động 3: Chân trái đưa lên đặt sát chân phải thành tư thế đứng nghiêm xách hoặc mang súng.

- Động tác nằm bắn có vật tỳ

Thứ tự khẩu lệnh, động tác cơ bản giống động tác nằm bắn không có vật tỳ, chỉ khác:

Khi giương súng, đặt ốp lót tay dưới, mu bàn tay hoặc nòng súng lên vật tỳ hoặc gá súng vào một bên thân cây, mô đất, thành cửa sổ,... để bắn, khi tỳ miệng nòng súng phải cao hơn vật tỳ và nhô ra phía trước vật tỳ ít nhất 5cm.

2. Ném lựu đạn xa, đúng hướng

a) Trường hợp vận dụng

Đúng ném lựu đạn thường được dùng trong trường hợp địch ở xa, địa hình có vật che khuất, che đỡ cao, có thể đứng tại chỗ ném hoặc ném khi đang vận động.

b) Động tác

Người ném đang vận động hoặc đứng tại chỗ xách súng (nếu mang súng phải chuyển về tư thế xách súng), khi nghe khẩu lệnh “ném”, đồng thời thực hiện 3 cử động như sau:

- Cử động 1: Tay trái cầm súng (cầm khoảng dưới ốp che tay) xách súng lên ngang tầm thắt lưng, mũi súng chếch lên trên. Nếu có vật che khuất, che đỡ có thể dựa súng vào vật chắn bên trái phía trước, mặt súng quay sang phải. Tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay phải nắm lựu đạn (cần bẫy nằm trong lòng bàn tay) vòng giật chốt an toàn quay sang trái, tay trái tháo chốt cài, bẻ thẳng chốt an toàn, ngón trỏ móc vào vòng kéo, kết hợp lực giữ, kéo của hai tay rút chốt an toàn. Khi rút chốt an toàn phải rút thẳng theo hướng trục lỗ.

- Cử động 2: Chân trái bước lên (hoặc chân phải lùi về sau) một bước dài, bàn chân trái thẳng trục hướng ném, lấy mũi bàn chân trái và gót bàn chân phải làm trụ xoay người sang phải (gót trái kiểm), người hơi cúi về phía trước gối trái khuỵu, chân phải thẳng.

- Cử động 3: Tay phải đưa lựu đạn xuống dưới về sau để lấy đà, người ngả về sau, chân trái thẳng, gối phải hơi chùng. Dùng sức vút của cánh tay phải, kết hợp sức rướn của thân người, sức bật của chân phải để ném lựu đạn đi. Khi cánh tay phải vung lựu đạn về phía trước một góc khoảng 45° (hợp với mặt phẳng ngang), thì buông lựu đạn ra đồng thời xoay người đối diện với mục tiêu, tay trái đưa súng về phía sau cho cân bằng. Chân phải theo đà bước lên một bước dài, tay phải cầm súng tiếp tục tiến, bắn hoặc ném quả khác.

Chú ý:

+ Người ném thuận tay trái, dùng tay phải lấy lựu đạn ra, bàn tay trái nắm lựu đạn, mỏ vịt nằm trong hộ khẩu tay sao cho vòng giật quay sang phải, tay phải tháo chốt cài, bẻ chốt an toàn. Dùng ngón cái tay phải để rút chốt an toàn. Động tác ném như tay phải.

+ Muốn ném được xa phải biết phối hợp sức bật của chân, sức rướn của thân người, sức vút mạnh và đột nhiên của cánh tay.

+ Khi vung lựu đạn về phía trước, phải giữ cánh tay ở độ cong, độ chùng tự nhiên (không thẳng hẳn cũng không cong quá) mới có sức vút mạnh, buông lựu đạn đi phải đúng thời cơ, đúng góc ném, đúng hướng.

3. Chạy vũ trang

Huấn luyện chạy vũ trang thường được tổ chức sau khi người tập đã được huấn luyện chạy cự ly trung bình và dài

- Bước 1: Huấn luyện kỹ thuật cơ bản

+ Ôn các kỹ thuật chạy cự ly trung bình và dài: Chạy trên đường thẳng, từ đường thẳng vào đường vòng. Chạy trên đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng, chạy xuất phát cao và chạy lao.

+ Huấn luyện cách mang trang bị vũ khí: Giới thiệu và làm mẫu cách mang trang bị vũ khí, cho sinh viên đeo trang bị, vũ khí tập chạy các đoạn ngắn từ 100 – 200m.

- Bước 2: Huấn luyện kỹ thuật chạy ứng dụng trên các địa hình tự nhiên (chạy lên dốc, chạy xuống dốc, chạy trên đường trơn); chạy không mang trang bị, vũ khí và chạy có mang trang bị, vũ khí.

- Bước 3: Hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực

Tập chạy lặp lại các cự ly từ 1000 – 3000m (xen kẽ giữa các đoạn chạy là các đoạn đi bộ), tập chạy với cự ly và trên đường sẽ kiểm tra.

Chạy vũ trang là một môn vận động nặng tiêu hao nhiều năng lượng, động tác chạy hơi gò bó (vì vướng trang bị, vũ khí nên tốc độ chạy có bị giảm); chạy vũ trang có mang vật nặng nên bước chạy ngắn hơn, tư thế thân người thẳng đứng, không ngả về trước hoặc ngửa về sau. Đánh tay với góc độ khuỷu tay rộng hơn 90° . Chạy kết hợp với hít thở độ sâu theo nhịp 2/2 hoặc 3/3 (hít vào 2 bước bằng mũi, thở ra 2 bước bằng miệng; hít vào 3 bước bằng mũi, thở ra 3 bước bằng miệng).

- Cách mang trang bị vũ khí: Trước khi tập phải chuẩn bị trang bị cho chu đáo, quần, áo, mũ, giày, phải nai nịt gọn gàng chắc chắn, bao đạn và các thứ mang theo cần buộc chắc chắn để khỏi va đập và người và bị rơi dọc đường. Khi buộc không nên thắt quá chặt làm máu khó lưu thông hạn chế cử động trong khi chạy.

Tập các bài tập hỗ trợ để phát triển thể lực theo bảng hướng dẫn sau:

Bài tập	Nội dung luân phiên đi và chạy					Tổng số			
						Khoảng cách – thời gian			
						Đi	Chạy	Đi	Chạy
1	Đi 100m (1phút)	Chạy 500m (2 phút 30)	Đi 100m (1phút)	Chạy 500m (2 phút 30)	Đi 200m (2 phút)	400m	1000m	4 phút	5 phút
2	Đi 100m (1phút)	Chạy 1000m (6 phút 30)	Đi 100m (1phút)	Chạy 1000m (6 phút 30)	Đi 200m (2 phút)	400m	2000m	4 phút	13 phút
3	Đi 100m (1phút)	Chạy 2500m (15 – 16 phút)			Đi 200m (2 phút)	300m	2500m	3 phút	15 ÷ 16 phút
4	Đi 100m (1phút)	Chạy 3000m (14 – 15 phút)			Đi 100m (1phút)	200m	3000m	2 phút	14 ÷ 15 phút
5	Đi 100m (1phút)	Chạy 3000m (13 – 14 phút)			Đi 100m (1phút)	200m	3000m	2 phút	13 ÷ 14 phút

- Có hai cách mang súng:

+ Vác súng trên vai tay nắm lấy nòng súng (cách đầu ruồi 10 – 15cm) đặt bụng súng nằm trên vai.

+ Đeo súng dưới nách khoác dây súng lên vai, súng nằm cân bằng dưới nách, mũi súng hướng về trước, dây súng rút ngắn để cho súng cao hơn xương hông; tay ở phía vai đeo súng co lên, bàn tay nắm nòng súng để súng khỏi lắc sang hai bên trong khi chạy.

Trong cả hai cách trên khi muốn đổi vai cần quan sát xung quanh đề phòng va súng vào đồng đội.