

## Упражнение №1. “Четверик”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 4 PL.

**Минимум выстрелов:** 16 выстрелов. 2 этапа по 8 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промах по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок сидит перед столом на стуле, свободно, лицом к мишеням на площадке А. Обе ступни касаются площадки А, обе пятки касаются передних ножек стула. Ладони касаются углов стола.

**Положение оружия:** заряженный пистолет лежит на столе в горизонтальном положении стволом в сторону мишеней, касаясь любой частью центра стола.

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую только с площадки А. Далее перемещается влево и поражает через порт Р1 мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую.

**Этап 2:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую только с площадки А. Далее перемещается вправо и поражает через порт Р2 мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

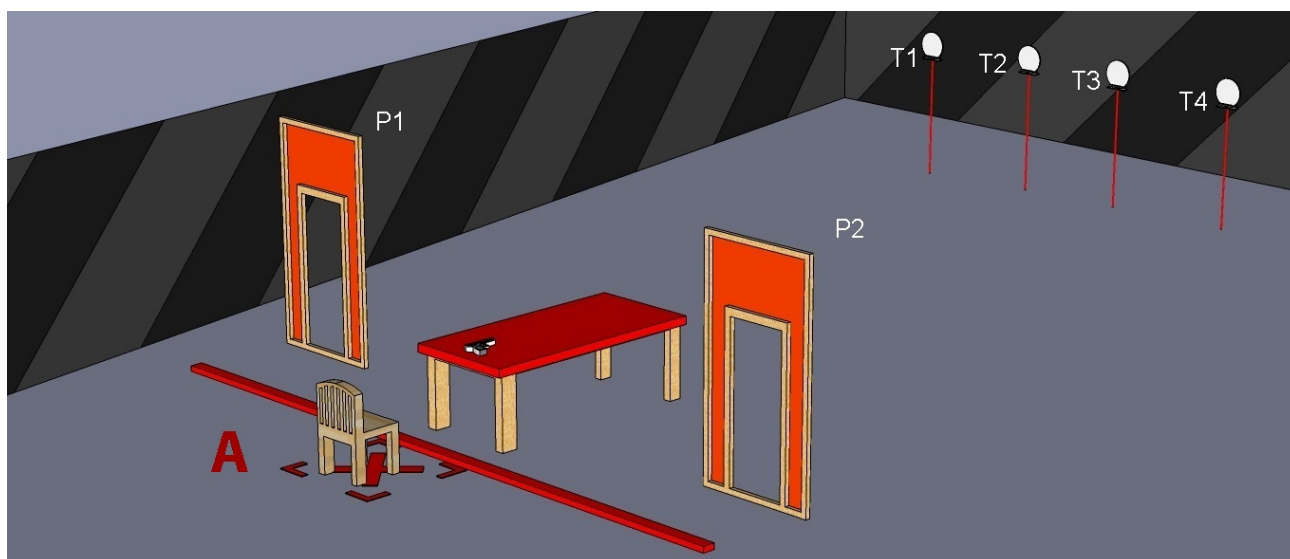


Схема упражнения №1 «Четверик»

## Упражнение №2. “Варяг”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип подсчёта очков:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 2 P1, 3 IPSC.

**Минимум выстрелов:** 16 выстрелов. 2 этапа по 8 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промах по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит свободно, лицом к мишеням на площадке А.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает одним выстрелом мишень Т1 только с площадки А через порт Р1. Затем поражает мишени М1-М3 с площадки А и В **двумя выстрелами** каждую. Мишень Т2 поражает одним выстрелом только с площадки С через порт Р2.

**Этап 2** повторяет этап 1.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

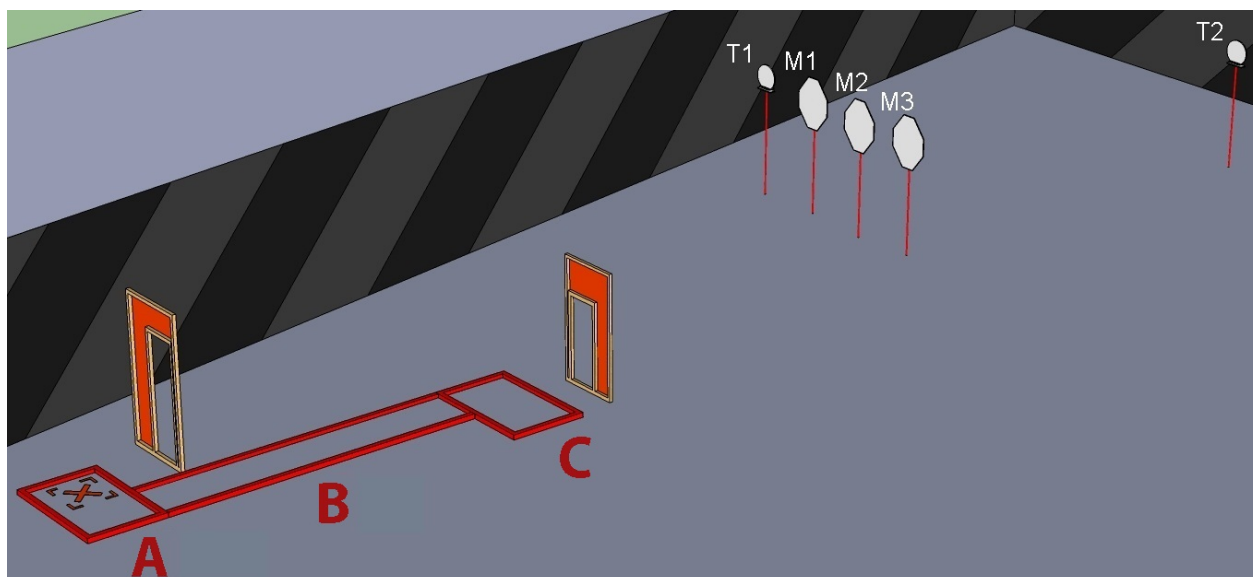


Схема упражнения №2 «Варяг»

## Упражнение №3. “Скерцо минор”

**Тип упражнения:** среднее.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 4 PL, 4 IPSC.

**Минимум выстрелов:** 24 выстрела. 2 этапа по 12 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промех по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит свободно, лицом к мишеням на площадке А, руки подняты вверх, пальцы рук касаются затылка.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1 и Т2 одним выстрелом каждую и мишени М1 и М2 двумя выстрелами каждую только с площадки А. Далее перемещается на площадку В с обязательной сменой магазина. Затем поражает мишени Т3 и Т4 одним выстрелом каждую и мишени М3 и М4 двумя выстрелами каждую только с площадки В.

**Этап 2:** стартовая позиция на площадке В аналогично этапу 1. По звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т3 и Т4 одним выстрелом каждую и мишени М3 и М4 двумя выстрелами каждую только с площадки В. Далее перемещается на площадку А с обязательной сменой магазина. Затем поражает мишени Т1 и Т2 одним выстрелом каждую и мишени М1 и М2 двумя выстрелами каждую только с площадки В.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

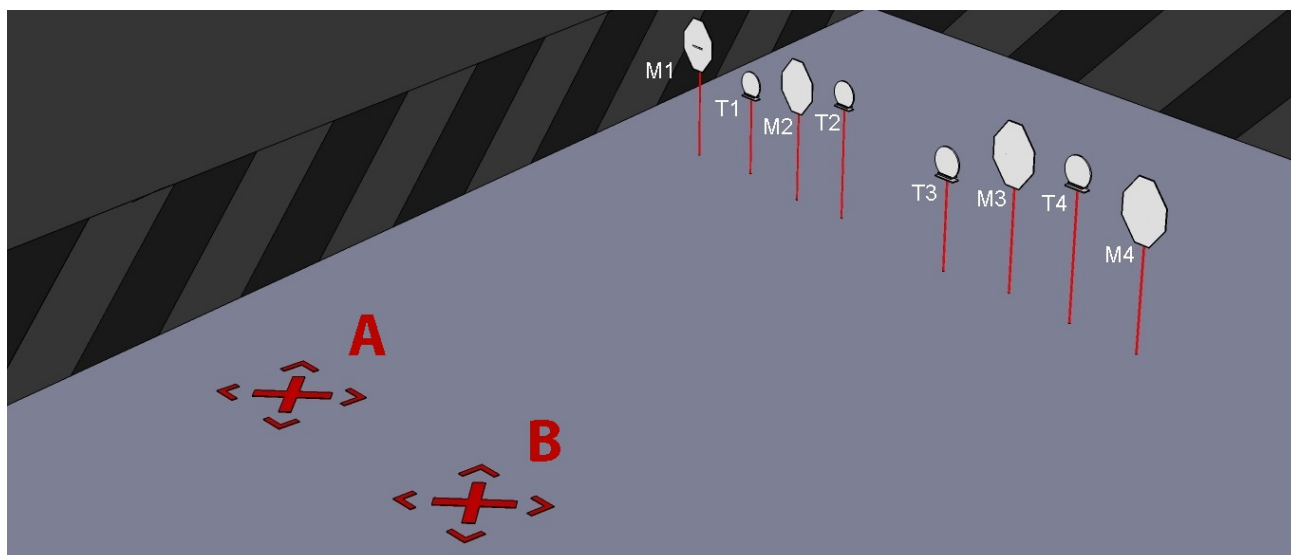


Схема упражнения №3 «Скерцо минор»

## Упражнение №4. “Однорукий Нормандец”

---

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 5 PL.

**Минимум выстрелов:** 10 выстрелов. 2 этапа по 5 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с сильной и слабой руки, с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промех по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит, свободно, лицом к мишеням на площадке А.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т5 «сильной» рукой одним выстрелом каждую, находясь на площадке А.

**Этап 2:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т5 «слабой» рукой одним выстрелом каждую, находясь на площадке А.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

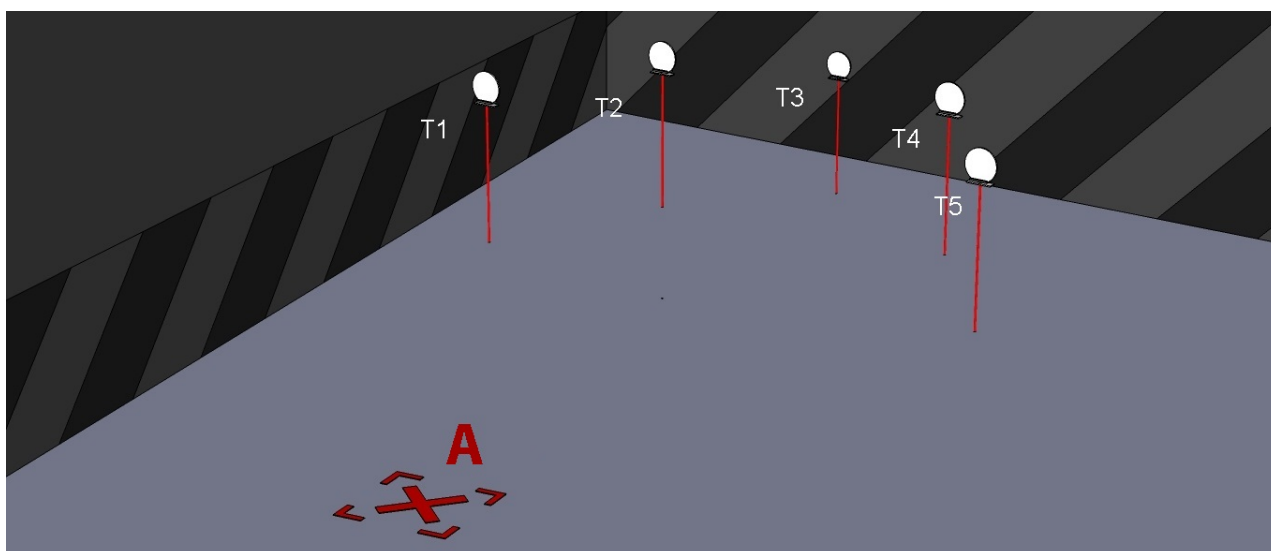


Схема упражнения №4 «Однорукий Нормандец»

## Упражнение №5. “Как Легато”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 7 PL.

**Минимум выстрелов:** 14 выстрелов. 2 этапа по 7 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промаш по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит, свободно, лицом к мишеням на площадке А.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1 и Т2 только с площадки А одним выстрелом каждую. Мишени Т5-Т7 только с площадки В одним выстрелом каждую. Мишени Т3 и Т4 только с площадки С, одним выстрелом каждую.

**Этап 2:** стартовая позиция на площадке С аналогично этапу 1. По звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т3 и Т4 только с площадки С одним выстрелом каждую. Мишени Т5-Т7 только с площадки В одним выстрелом каждую. Мишени Т1 и Т2 только с площадки А одним выстрелом каждую.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

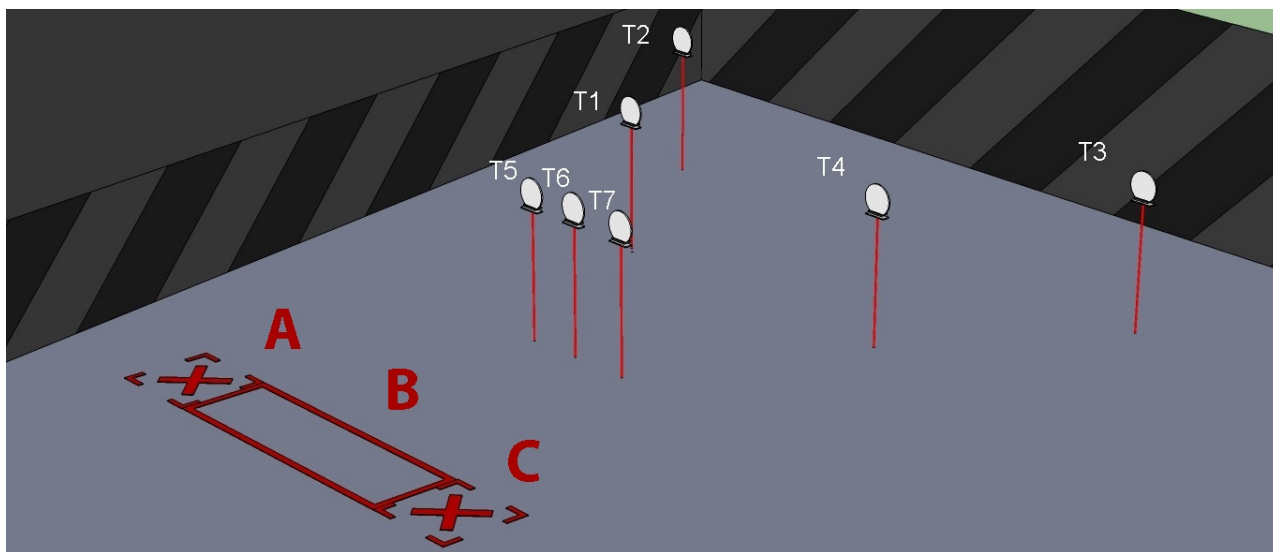


Схема упражнения №5 «Как Легато»

## Упражнение №6. “Восьмерик”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 8 PL.

**Минимум выстрелов:** 16 выстрелов. 2 этапа по 8 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промаш по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит свободно перед укрытием на расстоянии вытянутой руки, касаясь ладонями боковых торцов укрытия на уровне плеч. Ступни находятся между штрафными линиями, не касаясь их.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает из-за укрытия мишени T1-T8 одним выстрелом каждую только со стороны сильной руки.

**Этап 2:** по звуковому сигналу стрелок поражает из-за укрытия мишени T1-T8 одним выстрелом каждую только со стороны слабой руки.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

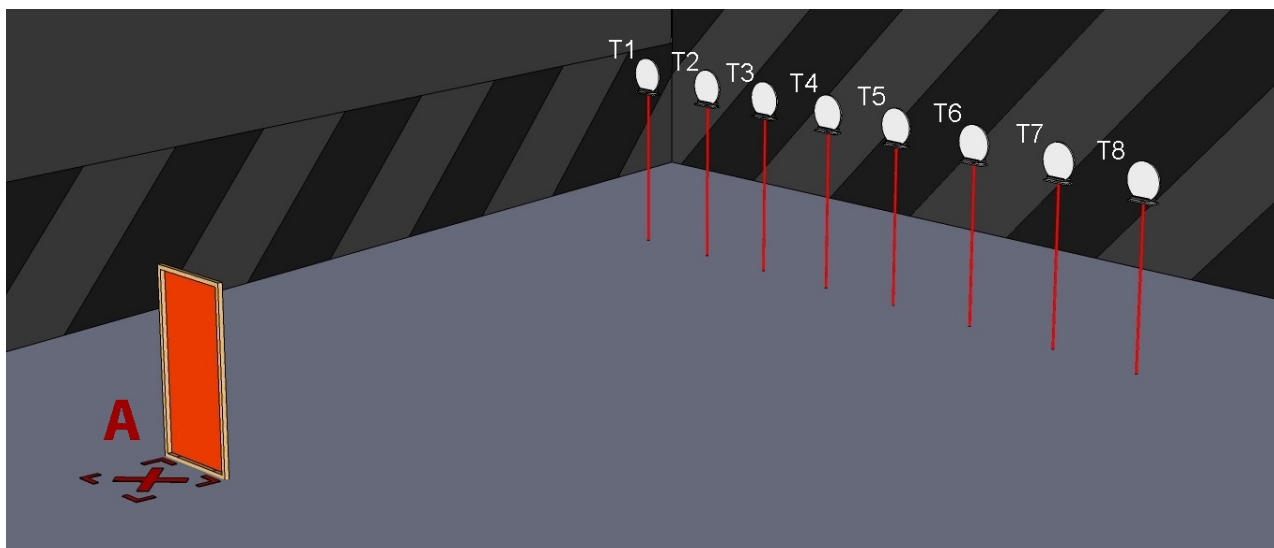


Схема упражнения №6 «Восьмерик»



## Упражнение №7. “Острие кинжала”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 8 PL.

**Минимум выстрелов:** 16 выстрелов. 2 этапа по 8 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Пропуск по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит свободно, лицом к мишеням на площадке А.

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

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую только с площадки А. Далее перемещается на площадку В и поражает мишени Т5-Т8 одним выстрелом каждую только с площадки В.

**Этап 2:** стартовая позиция на площадке В аналогично этапу 1. По звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т5-Т8 одним выстрелом каждую только с площадки В. Далее перемещается на площадку А и поражает мишени Т1-Т4 одним выстрелом каждую только с площадки А.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

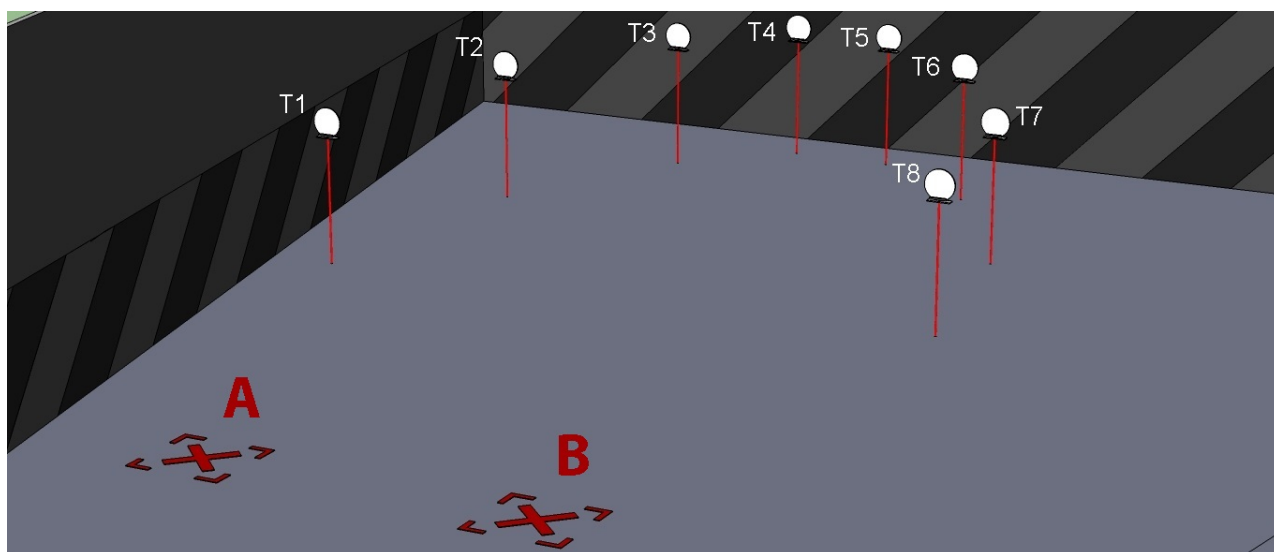


Схема упражнения №7 «Острие кинжала»

## Упражнение №8. “Калибри”

**Тип упражнения:** короткое.

**Тип счёта:** в зачёт идёт время выполнения упражнения.

**Мишени:** 3PL, 2 IPSC.

**Минимум выстрелов:** 14 выстрелов. 2 этапа по 7 выстрелов.

**Результат стрелка:** сумма времён двух лучших этапов с учётом штрафов.

**Штрафы:** все штрафы суммируются ко времени на этапе. Промех по мишени (если мишень остаётся непоражённой) +5 с. Заступ за границу площадки и выстрел +3 с. за каждый выстрел. Нарушение процедуры выполнения упражнения +3 с. за каждый случай. За каждый выстрел, произведённый с нарушением процедуры +3 с. Преждевременный старт (например: движение руки к пистолету до звукового сигнала) +3 с. Отказ от выполнения этапа +30 с.

**Особенность фиксации результата:** Фиксируются два лучших этапа выполненных сразу, а не из всех попыток лучшие. !!!!!

**Стартовая позиция:** стрелок стоит свободно лицом к мишеням на площадке А.

**Положение оружия:** заряженный пистолет удерживается обеими руками стволом, направленным в сторону мишеней, локти касаются туловища.

**Процедура выполнения:**

**Этап 1:** по звуковому сигналу стрелок поражает мишени Т1-Т3 одним выстрелом каждую и мишени М1 и М2 двумя выстрелами каждую, находясь на площадке А.

**Этап 2**, выполняется аналогично этапу 1.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

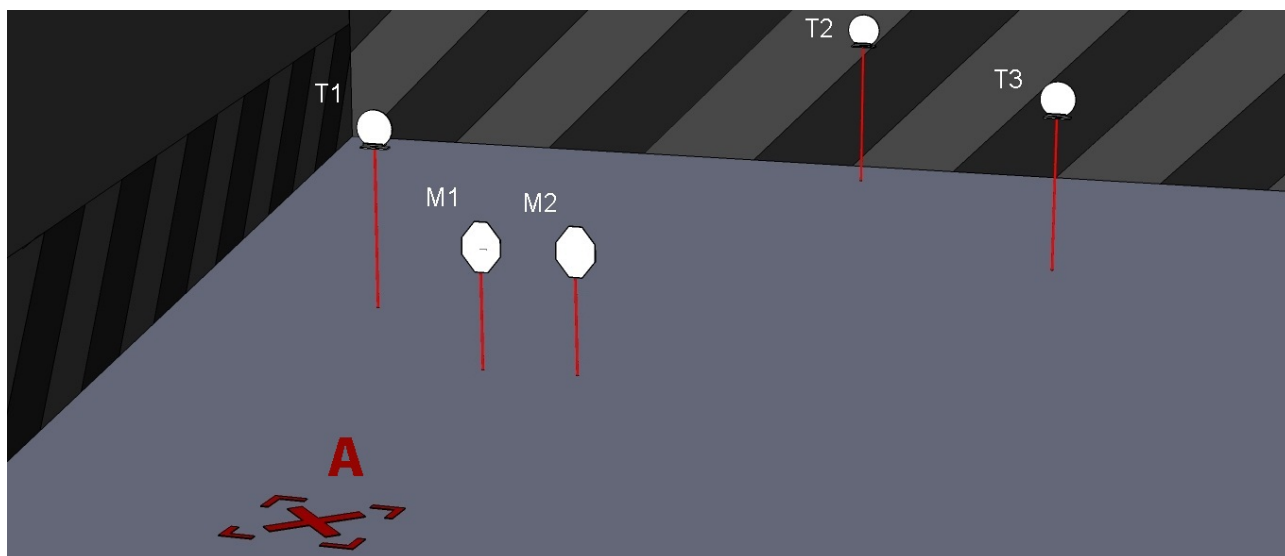


Схема упражнения №8 «Калибри»