

## Упражнение 1.

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 11 картонных мишеней, 5 попперов, 3 тарелки, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 30

**Максимум очков:** 150.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, касаясь отметки, лицом в сторону мишеней (как показывает судья).

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.



Схема упражнения №1.

## Упражнение 2.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 3 картонных мишени, 3 поппера, 3 тарелки, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья).

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

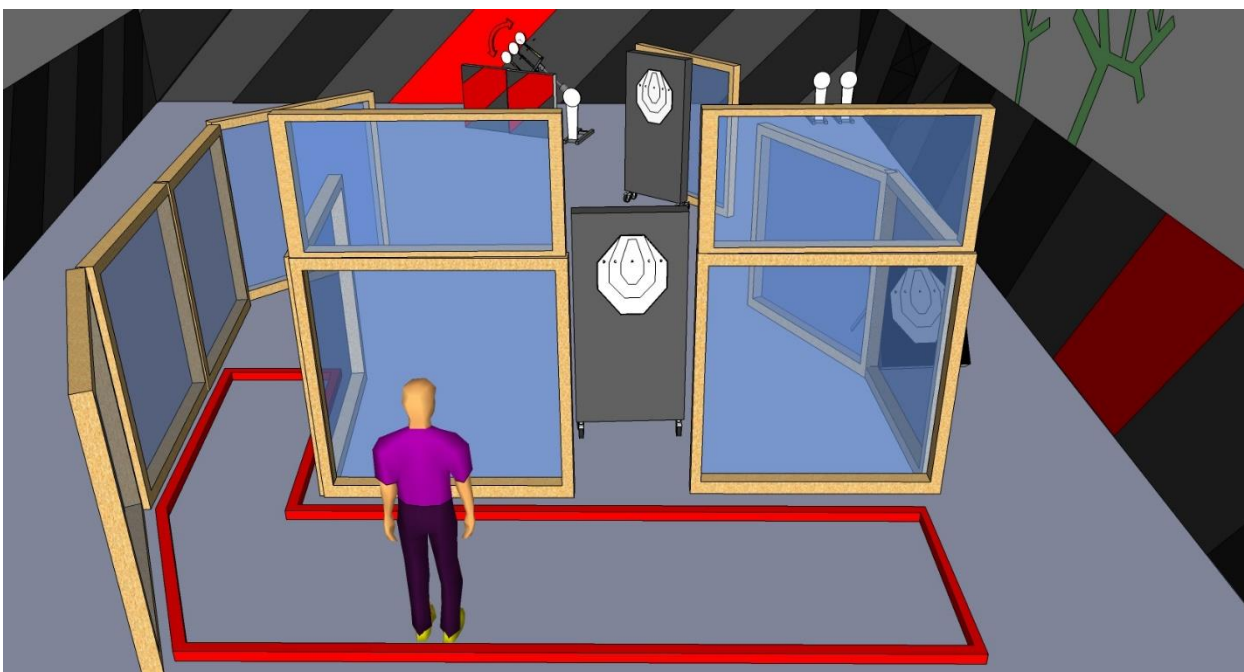


Схема упражнения №2.

### Упражнение 3.

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 9 картонных мишеней, 3 металлических мишени, 3 тарелки, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 24.

**Максимум очков:** 120.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья).

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

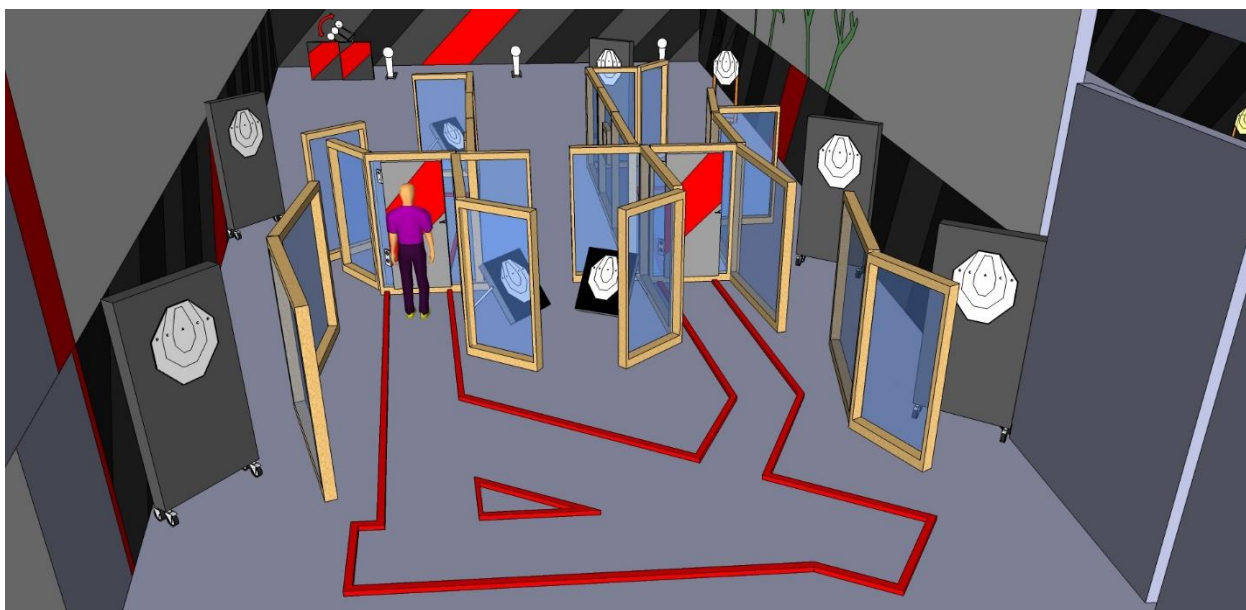


Схема упражнения №3.

## Упражнение 4.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 5 картонных мишеней, 2 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте внутри зоны, отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено, патрон в патроннике.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

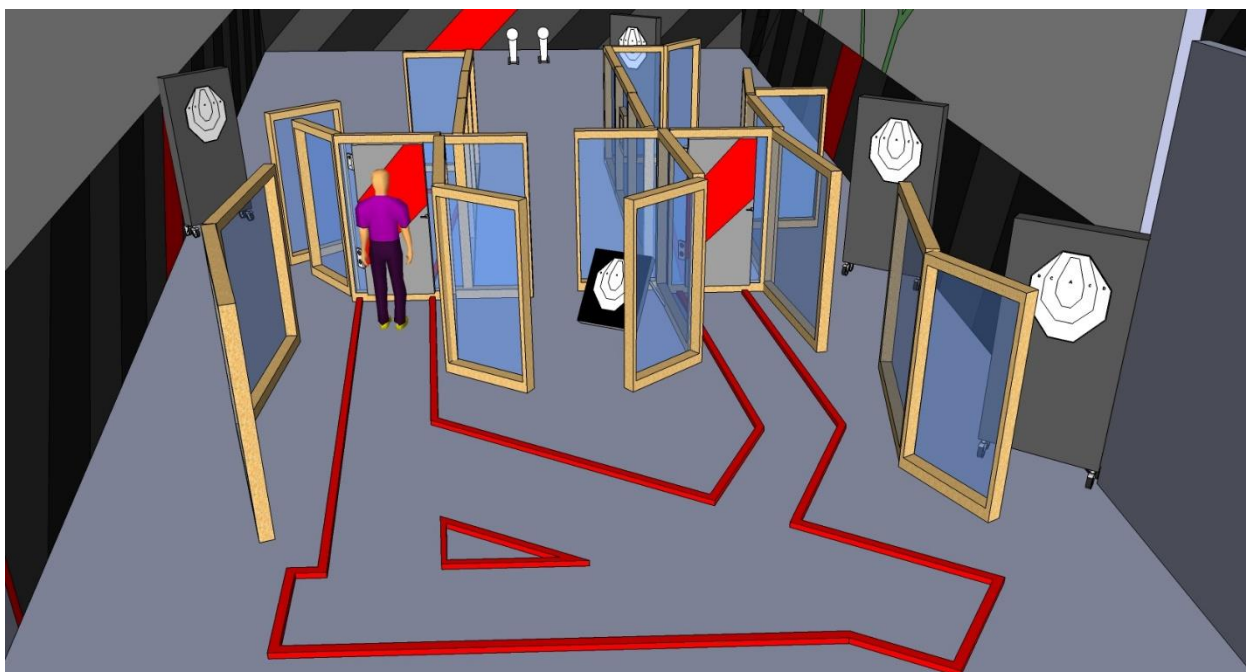


Схема упражнения №4.

## Упражнение 5.

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 9 картонных мишеней, 6 попперов, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 24

**Максимум очков:** 120.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте внутри зоны, отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено, патрон в патроннике.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

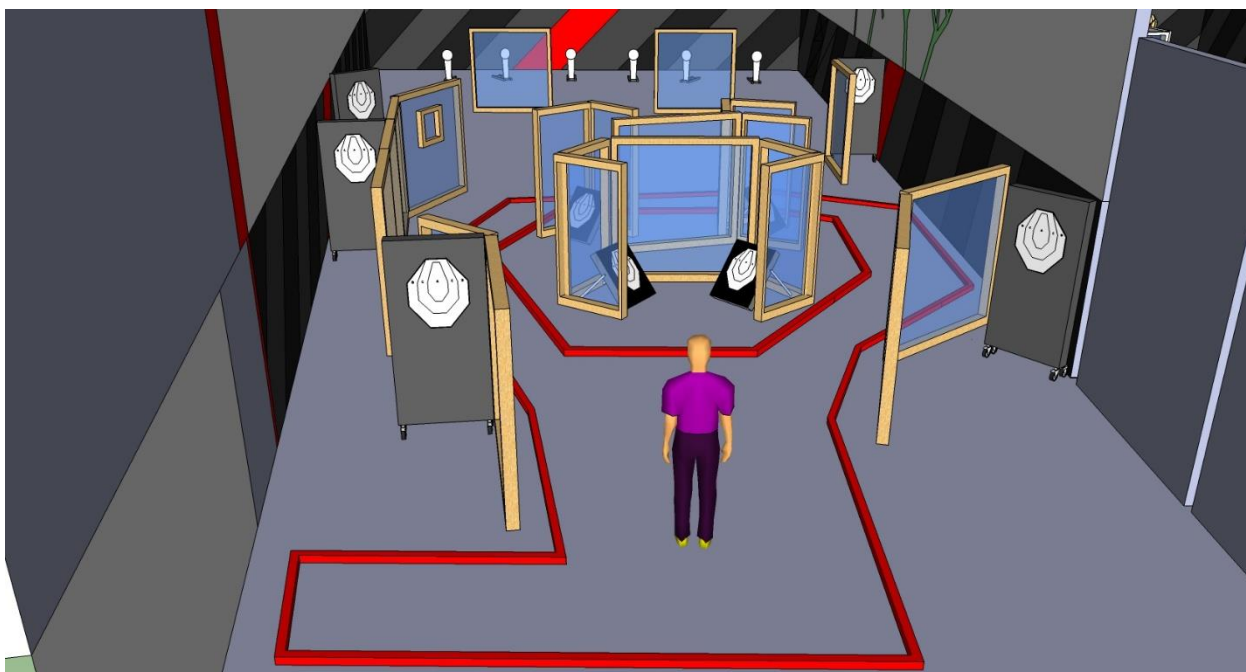


Схема упражнения №5.

## Упражнение 6.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 5 картонных мишеней, 2 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте внутри зоны, отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено, патрона в патроннике **нет**.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

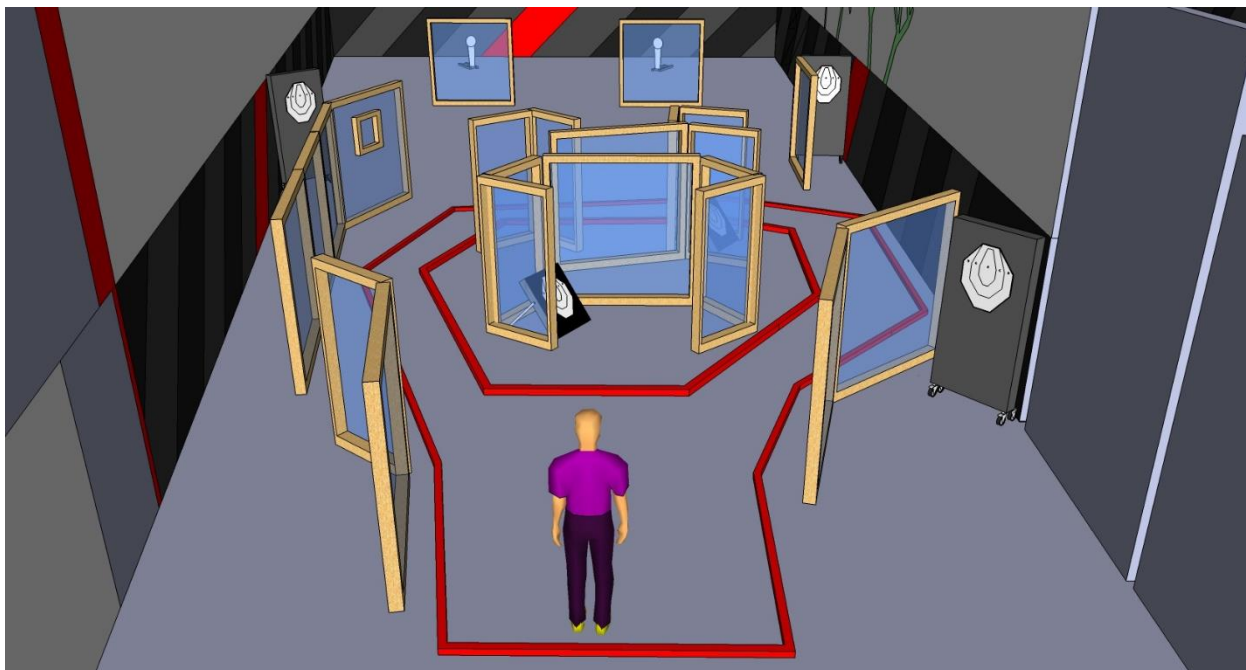


Схема упражнения №6.

## Упражнение 7.

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 10 картонных мишеней, 5 попперов, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 25.

**Максимум очков:** 125.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте внутри зоны, отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено, патрон в патроннике.

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

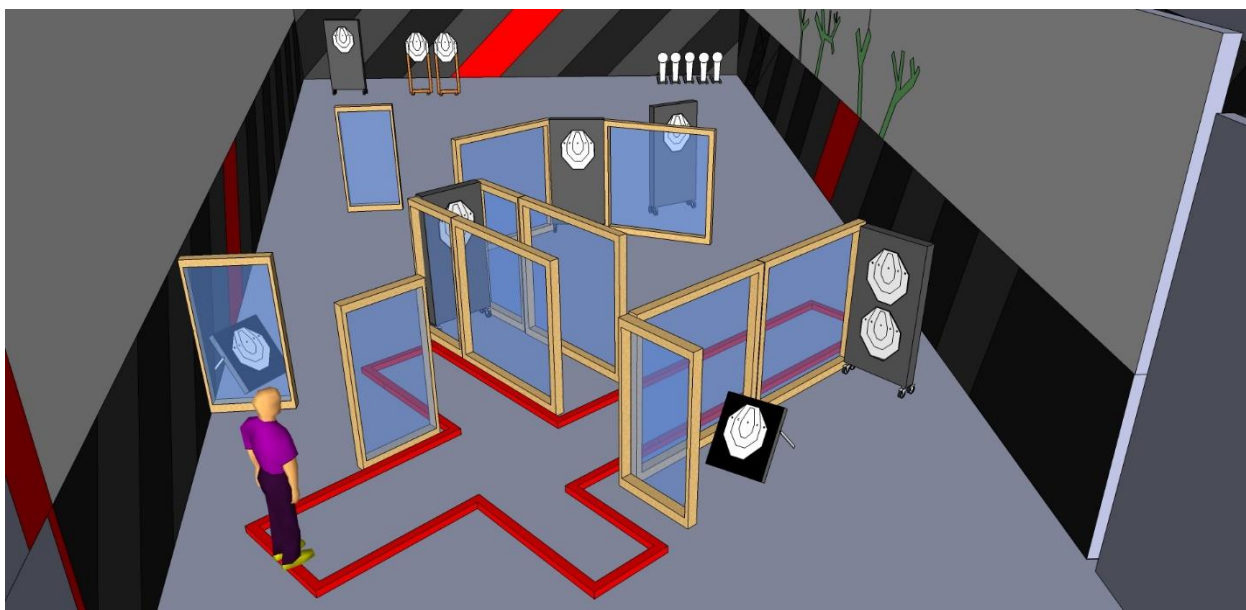


Схема упражнения №7.

## Упражнение 8.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 5 картонных мишеней, 2 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте внутри зоны, отмеченной штрафными линиями, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено, патрон в патроннике

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не выходя за пределы штрафных линий.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

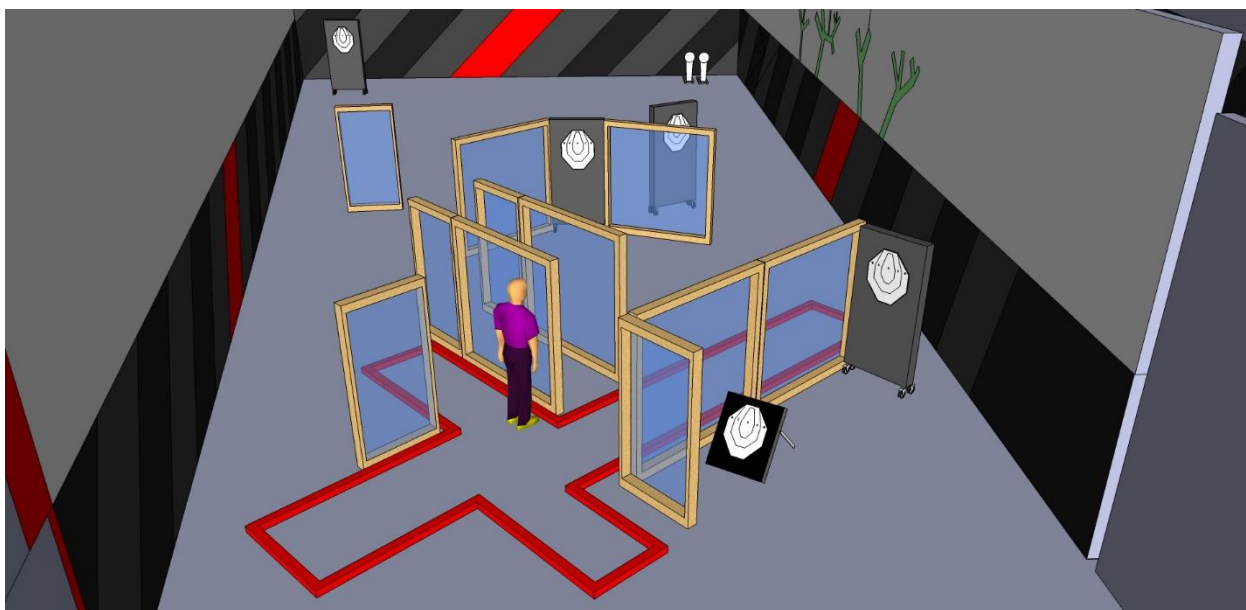


Схема упражнения №8.



## Упражнение 9.

**Тип упражнения:** среднее

**Мишени:** 8 картонных мишеней, 2 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 18

**Максимум очков:** 90

**Стартовая позиция:** стрелок сидит на табурете, расслабившись, руки на коленях, лицом в сторону мишеней (как показывает судья).

**Положение оружия:** - пистолет на столе, слева либо справа, стволом в сторону мишеней, на отметке; - карабин на столе, слева либо справа, стволом в сторону мишеней, на отметке.

**Оружие разряжено.**

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени, не покидая пределы штрафных линий.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

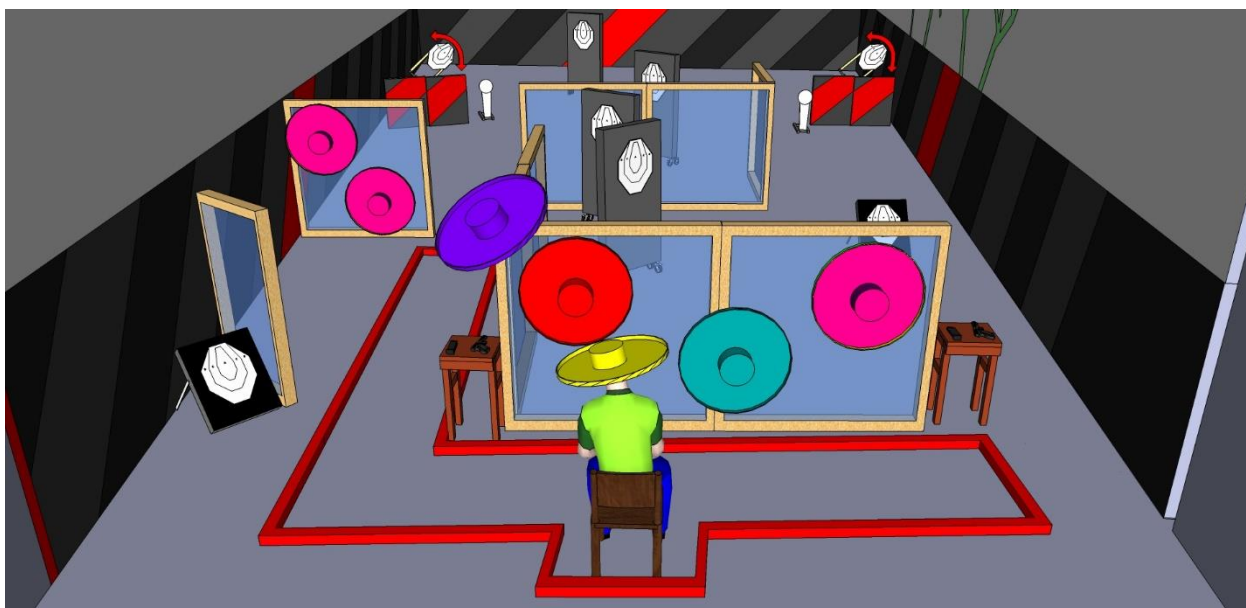


Схема упражнения №9.

## Упражнение 10.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 4 картонных мишени, 1 поппер, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 9

**Максимум очков:** 45

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, внутри бокса, лицом в сторону мишеней (как показывает судья).

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

**Процедура выполнения:** после стартового сигнала необходимо поразить все мишени **только сильной рукой (для пистолета)** в свободном порядке, не покидая пределы штрафных линий.

**Углы безопасности:** 180 градусов.

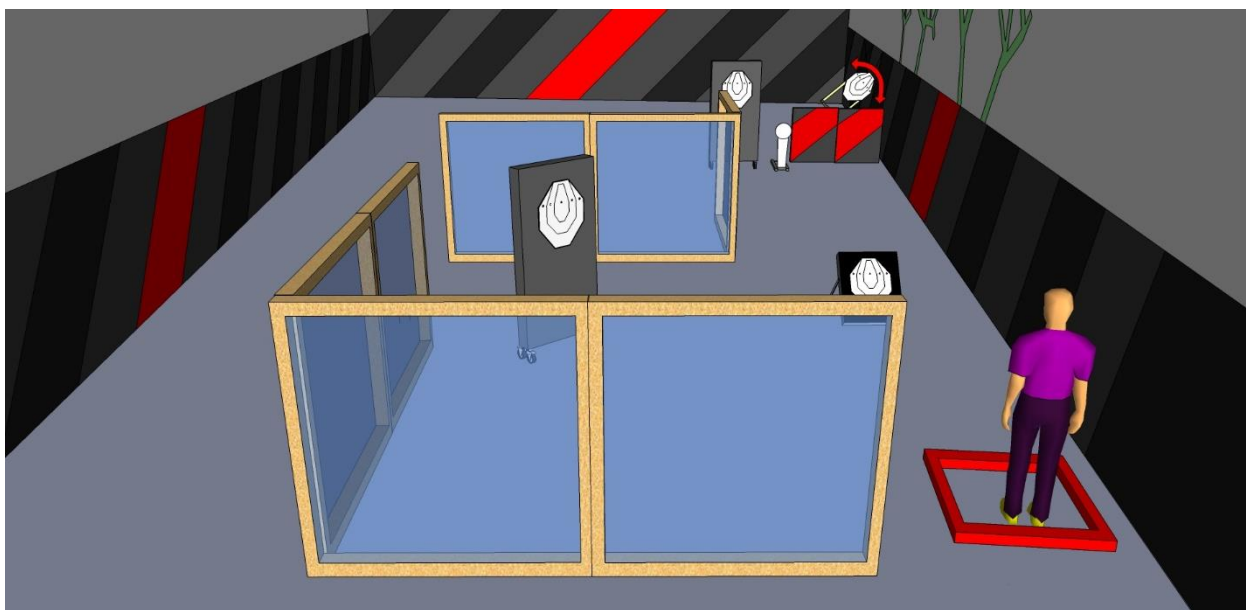


Схема упражнения №10.

## Упражнение 11.

**Тип упражнения:** среднее

**Мишени:** 9 картонных мишеней, 6 попперов, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 24.

**Максимум очков:** 120.

**Стартовая позиция:** стрелок сидит за пианино, руки на клавишах, ноги на отметках, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет на пианино, стволом в сторону мишеней, на отметке; - карабин на пианино, стволом в сторону мишеней на отметке.

Оружие заряжено (**патрона в патроннике нет**).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

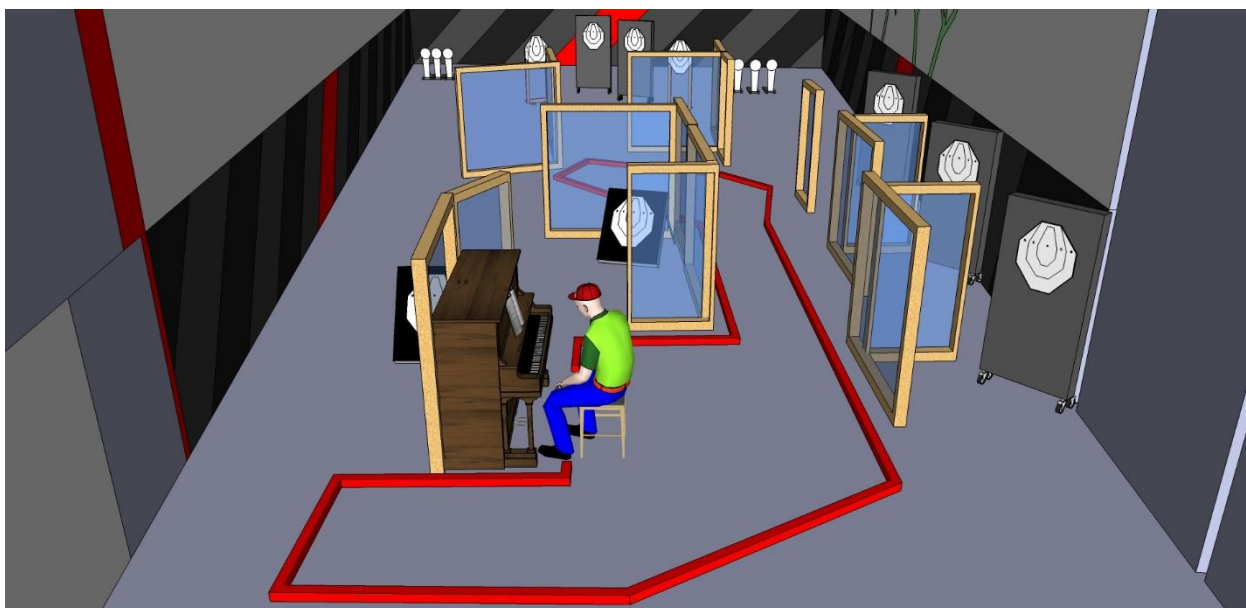


Схема упражнения №11.

## Упражнение 12.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 5 картонных мишеней, 1 поппер, 1 тарелка, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, руки на инструменте, (для пистолета) на отметках, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрона в патроннике **нет**).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

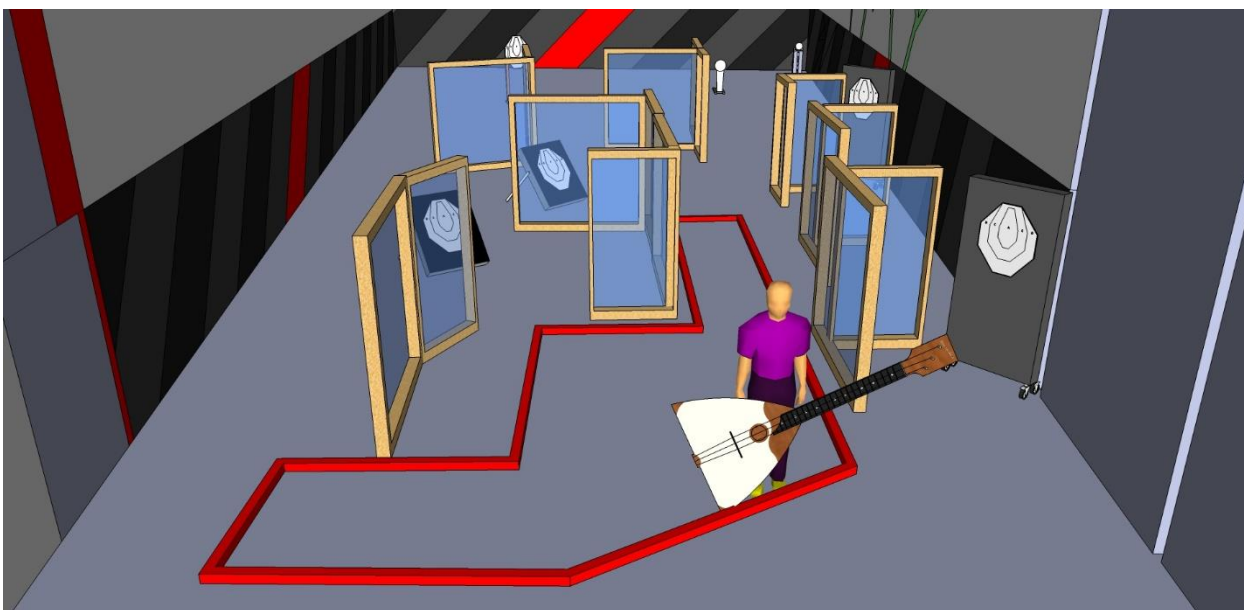


Схема упражнения №12

## Упражнение 13.

**Тип упражнения:** длинное.

**Мишени:** 13 картонных мишеней, 6 попперов, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 32.

**Максимум очков:** 160.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, держится руками за штурвал, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

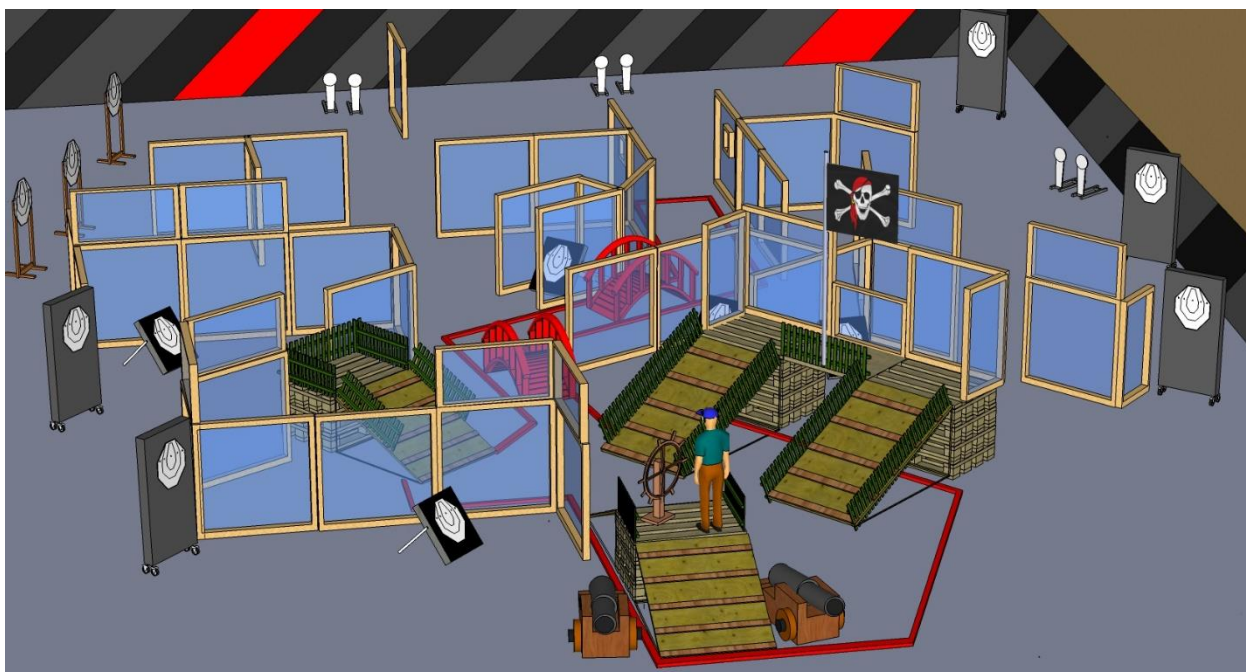


Схема упражнения №13

## Упражнение 14.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 5 картонных мишеней, 2 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

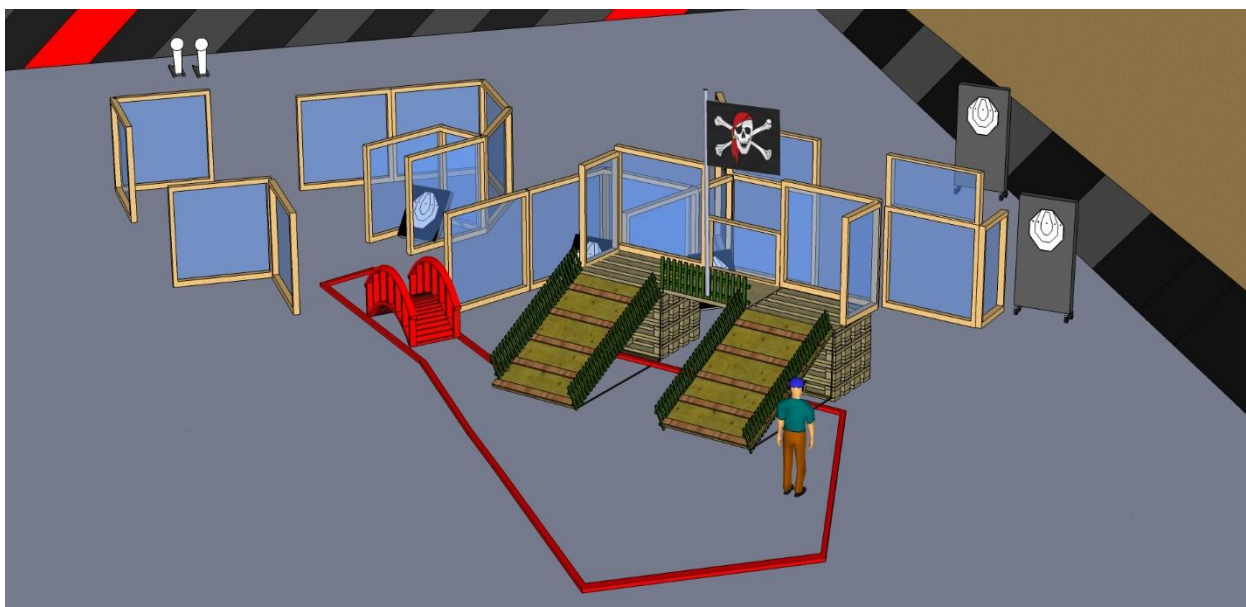


Схема упражнения №14

## Упражнение 15.

**Тип упражнения:** среднее

**Мишени:** 9 картонных мишеней, 6 попперов, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 24.

**Максимум очков:** 120.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

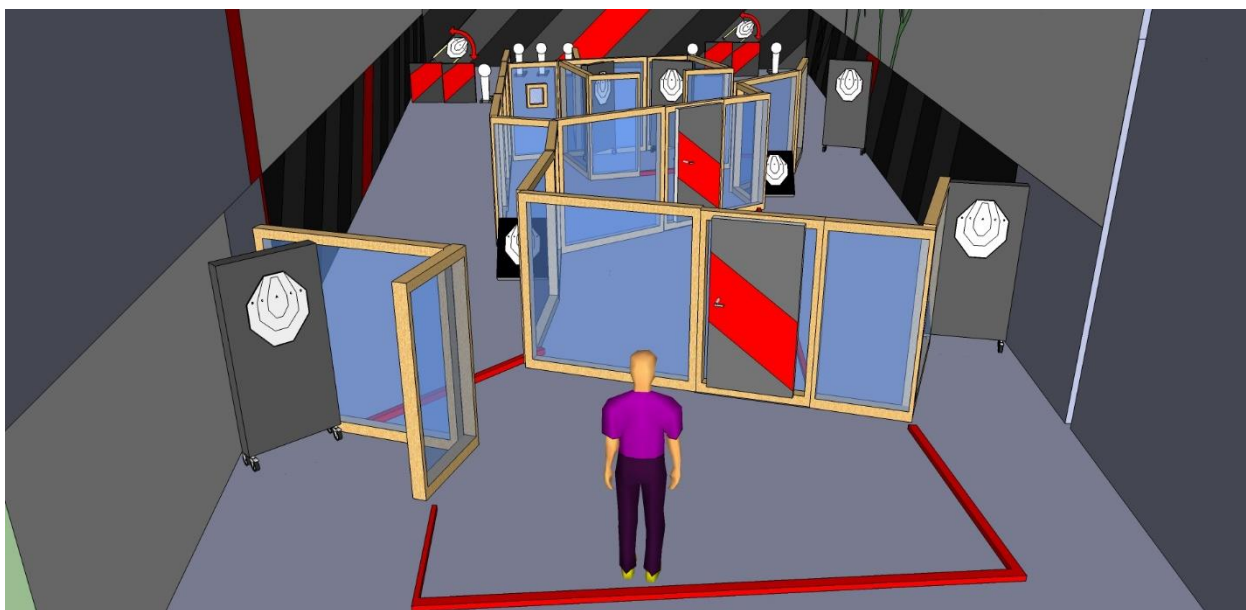


Схема упражнения №15

## Упражнение 16.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 4 картонных мишени, 4 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 12.

**Максимум очков:** 60.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

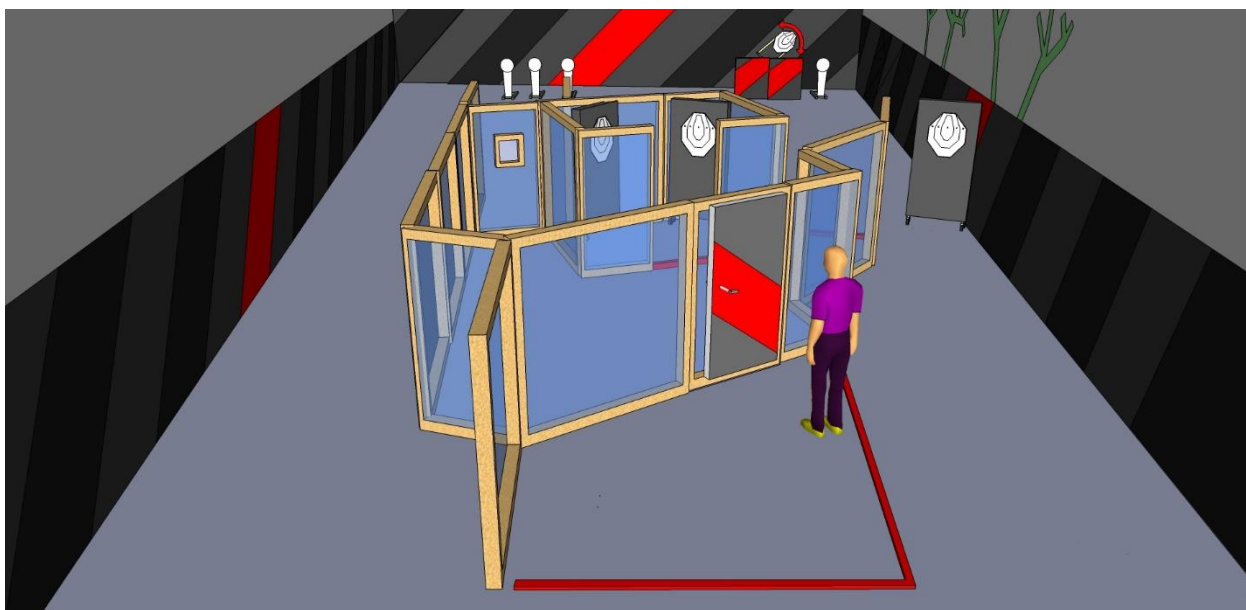


Схема упражнения №16



## Упражнение 17.

**Тип упражнения:** среднее.

**Мишени:** 8 картонных мишеней, 4 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 20.

**Максимум очков:** 100.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

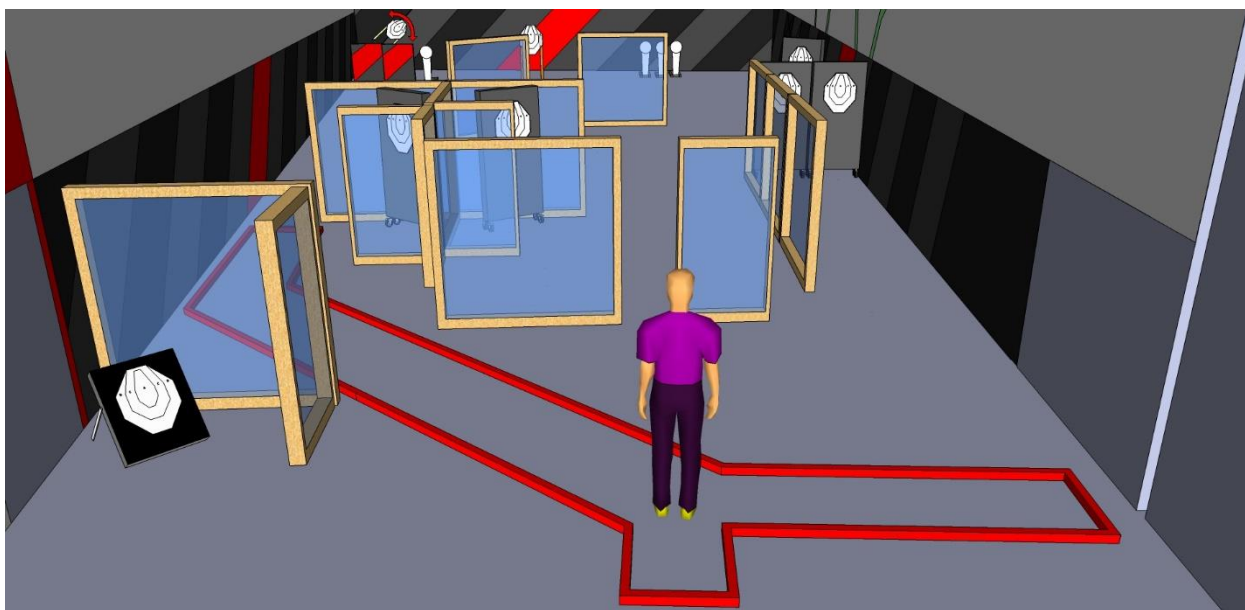


Схема упражнения №17

## Упражнение 18.

**Тип упражнения:** короткое.

**Мишени:** 3 картонных мишени, 4 поппера, несколько штрафных мишеней.

**Минимум выстрелов:** 10.

**Максимум очков:** 50.

**Стартовая позиция:** стрелок стоит прямо, расслабившись, в любом месте, лицом в сторону мишеней (как показывает судья);

**Положение оружия:** - пистолет в кобуре; - карабин удерживается обеими руками, приклад касается тела на уровне бедра, предохранительная скоба спускового крючка снизу, ствол направлен в сторону мишеней и пальцы вне спусковой скобы.

Оружие заряжено (патрон в патроннике).

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

**Углы безопасности:** 180 градусов.

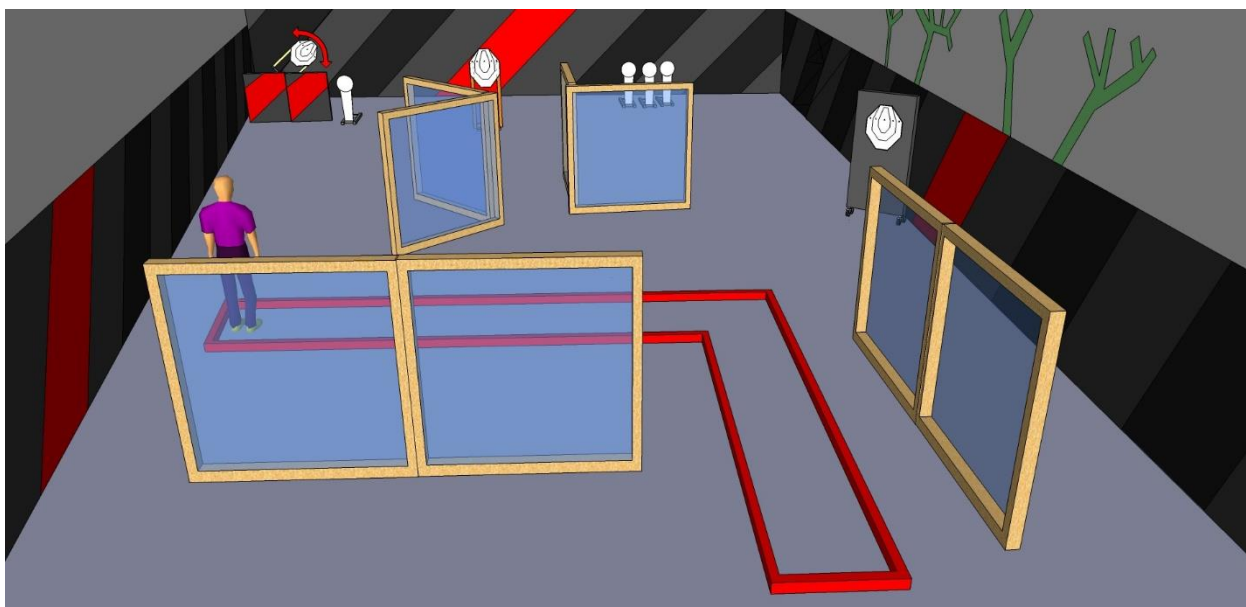


Схема упражнения №18