**Тема 1.6 Нормативи з військово-прикладних багатоборств ЗСУ та ТСОУ.**

(Самостійне заняття – 4 години)

**Навчально-виховна мета:**

*Ознайомити* з нормативами військово-прикладних багатоборств ЗСУ та ТСОУ.

*Виховувати* почуття впевненості у необхідності отримання знань про організацію та проведення змагань.

**Навчальні питання**

1. Нормативи з військово-прикладних багатоборств ЗСУ.

2. Нормативи з військово-прикладних багатоборств ТСОУ.

**Місце:** аудиторія

**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

**1. Нормативи з військово-прикладних багатоборств ЗСУ.**

ТАБЛИЦІ ЕКВІВАЛЕНТІВ ДЛЯ НАРАХУВАННЯ ОЧКІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТИ У ВИДАХ ВІЙСЬКОВОГО **П’ЯТИБОРСТВА /ПЕНТАТЛОНУ/ СТРІЛЬБИ**

Таблиця 1

180очок=1000 очок за табл.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Очки | Сума очків за виявлений результат |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | 1133 | 1126 | 1119 | 1112 | 1105 | 1098 | 1091 | 1084 | 1077 | 1070 |
| 18 | 1063 | 1056 | 1049 | 1042 | 1035 | 1028 | 1021 | 1014 | 1007 | 1000 |
| 17 | 993 | 986 | 979 | 972 | 965 | 958 | 951 | 944 | 937 | 930 |
| 16 | 923 | 916 | 909 | 902 | 895 | 888 | 881 | 874 | 867 | 860 |
| 15 | 853 | 846 | 839 | 832 | 825 | 818 | 811 | 804 | 797 | 790 |
| 14 | 783 | 776 | 769 | 762 | 755 | 748 | 741 | 734 | 727 | 72 |
| 13 | 7 13 | 706 | 699 | 692 | 685 | 678 | 671 | 664 | 657 | 650 |
| 12 | 643 | 636 | 629 | 622 | 615 | 608 | 601 | 594 | 587 | 580 |
| 11 | 573 | 566 | 559 | 552 | 545 | 538 | 531 | 524 | 517 | 510 |
| 10 | 503 | 496 | 489 | 482 | 475 | 468 | 461 | 454 | 447 | 440 |
| 9 | 433 | 426 | 419 | 412 | 405 | 398 | 391 | 384 | 377 | 370 |
| 8 | 363 | 356 | 349 | 342 | 335 | 328 | 321 | 314 | 307 | 300 |
| 7 | 293 | 286 | 279 | 272 | 265 | 258 | 251 | 244 | 237 | 230 |
| 6 | 223 | 216 | 209 | 202 | 195 | 188 | 181 | 174 | 167 | 160 |
| 5 | 153 | 146 | 139 | 132 | 125 | 118 | 111 | 104 | 97 | 90 |

**СМУГА ПЕРЕШКОД**

2 хв. 40 сек. - 1ООО очок таблиця 2

|  |  |
| --- | --- |
| Хвилини  секунди | Очки за виявлений результат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 *тіп* 1 | 1210 | 1203 | 1196 | 1189 | 1182 | 1175 | 1163 | 1161 | 1154 | 114? |
| 2  *тіп* 2 | 1140 | 1133 | 1126 | 1119 | 1112 | 1105 | 1098 | 1091 | 1084 | 1077 |
| 2  *тіп* 3 | 1070 | 1063 | 1056 | 1049 | 1042 | 1035 | 1028 | 1021 | 1014 | 1007 |
| 2  *тіп* 4 | 1000 | 993 | 986 | 975 | 972 | 965 | 958 | 951 | 944 | 937 |
| 2  *тіп* 5 | 930 | 923 | 916 | 909 | 902 | 895 | 883 | 881 | 874 | 867 |
| 3  *тіп* 0 | 860 | 853 | 846 | 839 | 832 | 825 | 818 | 811 | 804 | 797 |
| 3  *тіп* 1 | 790 | 783 | 776 | 769 | 762 | 755 | 748 | 741 | 734 | 727 |
| 3  *тіп* 2 | 720 | 713 | 706 | 699 | 692 | 685 | 678 | 671 | 664 | 657 |
| 3  *тіп* 3 | 650 | 643 | 636 | 629 | 622 | 615 | 603 | 601 | 594 | 587 |
| 3  *тіп* 4 | 580 | 573 | 566 | 553 | 552 | 545 | 538 | 531 | 524 | 517 |
| 3  *тіп* 5 | 510 | 503 | 496 | 489 | 482 | 475 | 468 | 461 | 454 | 447 |
| 4  *тіп* 0 | 440 | 433 | 426 | 419 | 412 | 405 | 398 | 391 | 384 | 377 |
| 4  *тіп* 1 | 370 | 363 | 356 | 349 | 342 | 335 | 328 | 321 | 314 | 307 |
| 4  *тіп* 2 | 300 | 293 | 286 | 279 | 272 | 265 | 258 | 251 | 244 | 237 |
| 4  *тіп* 3 | 230 | 223 | 216 | 209 | 202 | 195 | 188 | 181 | 174 | 167 |
| 4  *тіп* 4 | 160 | 153 | 146 | 139 | 132 | 125 | 118 | 111 | 104 | 97 |
| 4  *тіп* 5 | 90 | 83 | 76 | 69 | 62 | 55 | 48 | 41 | 34 | 27 |
| 1/10  sec  points | 0  -0 | 1  -0.7 | 2  -1.4 | 3  -2.1 | 4  -2.8 | 5  -3.5 | б  -4.2 | 7  -4.9 | 8  -5-6 | 9  -6.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Секунди | Десяті секунди, очки | | | | | | | | | |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 25 | 1156,0 | 1153,6 | 1151,2 | 1148,8 | 1146,4 | 1144,0 | 1141,6 | 1139,2 | 1136,8 | 1134,4 |
| 26 | 1132,2 | 1129,6 | 1127,2 | 1124,8 | 1122,4 | 1120,0 | 1117,6 | 1115,2 | 1112,0 | 1110,1 |
| 27 | 1108,0 | 1105,6 | 1103,2 | 1100,0 | 1093,4 | 1096,0 | 1093,6 | 1091,2 | 1088,8 | 1086,4 |
| 28 | 1084,0 | 1081,6 | 1079,2 | 1076,8 | 1074,4 | 1072,0 | 1069,6 | 1067,2 | 1064 ,8 | 1062,1 |
| 29 | 1060,0 | 1057,6 | 1055,2 | 1052,8 | 1050,4 | 1048,0 | 1045,6 | 1043,2 | 104 0,8 | 1038,1 |
| ЗО | 1036,0 | 1033,6 | 1031,2 | 1028,8 | 1026,4 | 1024,0 | 1021,6 | 1019,2 | 1016,8 | 1014,4 |
| 31 | 1012,0 | 1009,6 | 1007,2 | 1004,8 | 1002,4 | 1000,0 | 997,6 | 995,2 | 992,8 | 990,4 |
| 32 | 988,0 | 985,6 | 983,2 | 980,8 | 978,4 | 976,0 | 973,6 | 971,2 | 968,8 | 966,1 |
| 33 | 964,0 | 961,6 | 959,2 | 956,8 | 954,4 | 952,0 | 949,6 | 947,2 | 944,8 | 942,4 |
| 34 | 940,0 | 937,6 | 935,2 | 932,8 |  | 928,0 | 925,6 | 923,2 | 920,8 | 918,4 |
| 35 | 916,0 | 913,6 | 911,2 | 908,8 | 906,4 | 904,0 | 901,6 | 899, | 896,8 | 894,4 |
| 36 | В92,0 | 889,6 | 887,2 | 884,8 | 882,4 | 880,0 | 877,6 | 875,2 | 872,8 | 870,4 |
| 37 | 868,0 | 865,6 | 863,2 | 860,8 | 858,4 | 856,0 | 853,6 | 851,2 | 848,8 | 8-16,4 |
| 38 | 844,0 | 841,6 | 839,2 | 836,8 | 834,4 | 832,0 | 829,6 | 827,2 | 824,8 | 822,4 |
| 39 | 820,0 | 817,6 | 815,2 | 812,8 | 810,4 | 808,0 | 805,6 | 803,2 | 300,8 | 798,4 |
| 40 | 796,0 | 793,6 | 791,2 | 788,8 | 786,4 | 784,0 | 781,6 | 779,2 | 776,8 | 774,4 |
| 41 | 772,0 | 769,6 | 767,2 | 764,8 | 762,4 | 760,0 | 757,6 | 755,2 | 752,8 | 750,4 |
| 42 | 748,0 | 745,6 | 743,2 | 740,8 | 738,4 | 736,0 | 733,6 | 731,2 | 728,8 | 726,4 |
| 43 | 724,0 | 721,6 | 719,2 | 716,8 | 714,4 | 712,0 | 709,6 | 707,2 | 704,8 | 702,4 |
| 44 | 700,0 | 697,6 | 695,2 | 692,8 | 690,4 | 688,0 | 685,6 | 683,2 | 680,8 | 678,4 |
| 45 | 676,0 | 673,6 | 671,2 | 668,8 | 666,4 | 664,0 | 661,6 | 659,2 | 656,8 | 654,4 |
| 46 | 652,0 | 649,6 | 647,2 | 644,8 | 642,4 | 640,0 | 637,6 | 635,2 | 632,8 | 630,4 |
| 47 | 628,0 | 625,6 | 623,2 | 620,0 | 618,4 | 616,0 | 613,6 | 611,2 | 608,8 | 606,4 |
| 48 | 604,0 | 601,6 | 599,2 | 596,8 | 594,4 | 592,0 | 589,6 | 587,2 | 584,8 | 582,1 |
| 49 | 580,0 | 577,6 | 575,2 | 572,8 | 570,4 | 568,0 | 565,6 | 563,2 | 560,8 | 558,4 |

31, 5сек = 1000очк. ПЛАВАННЯ

**МЕТАННЯ ГРАНАТ НА ТОЧНІСТЬ І ДАЛЬНІСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| Очки,  Точн.  Дальн. | Очки за сумарний результат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 1196 | 1192 | 1183 | 1184 | 1180 | 1176 | 1172 | 1168 | 1164 | 1160 |
| 20 | 1156 | 1152 | 1143 | 1144 | 1140 | 1136 | 1132 | 1128 | 1124 | 1120 |
| 19 | 1116 | 1112 | 1108 | 1104 | 1100 | 1096 | 1092 | 1088 | 1084 | 1030 |
| 18 | 1076 | 1072 | 1068 | 1064 | 1060 | 1056 | 1052 | 1048 | 1044 | 1040 |
| 17 | 1036 | 1032 | 1028 | 1024 | 1020 | 1016 | 1012 | 1008 | 1004 | 1000 |
| 16 | 996 | 992 | 988 | 984 | 980 | 976 | 972 | 968 | 964 | 960 |
| 15 | 956 | 952 | 948 | 944 | 940 | 936 | 932 | 928 | 924 | 920 |
| 14 | 916 | 912 | 908 | 904 | 900 | 896 | 892 | 888 | 884 | 880 |
| 13 | 876 | 872 | 868 | 864 | 860 | 856 | В52 | 848 | 844 | 840 |
| 12 | 836 | 832 | 828 | 824 | 820 | 816 | 812 | 808 | 804 | 800 |
| 11 | 796 | 792 | 788 | 784 | 730 | 776 | 772 | 768 | 764 | 760 |
| 10 | 756 | 752 | 748 | 744 | 740 | 736 | 732 | 728 | 724 | 720 |
| 9 | 716 | 712 | 708 | 704 | 700 | 696 | 692 | 688 | 684 | 680 |
| 8 | 676 | 672 | 668 | 664 | 660 | 656 | 652 | 648 | 644 | 640 |
| 7 | 636 | 632 | 628 | 624 | 620 | 616 | 612 | 608 | 604 | 600 |
| 6 | 596 | 592 | 588 | 584- | 580 | 576 | 572 | 568 | 564 | 560 |
| 5 | 556 | 552 | 548 | 544 | 540 | 536 | 532 | 528 | 524 | 520 |
| 1/10  sec  points | 9  +3,6 | 8  +3,2 | 7  +2,8 | 6  +2.4 | 5  +2,0 | 4  +1,6 | 3  + 1,2 | 2  +0,8 | 1  +0,4 | 0  0 |

Сумарний результат /на точність і дальність/ 70 очок=1000очок за таблицею

**КРОС**

Результат 36хв. = 100очок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 тіп 0 | 1000 | 999 | 998 | 997 | 996 | 995 | 994 | 993 | 992 | 991 |
| 28 тіп 1 | 990 | 989 | 988 | 987 | 986 | 985 | 984 | 983 | 982 | 981 |
| 28 тіп 2 | 980 | 979 | 978 | 977 | 976 | 975 | 974 | 973 | 972 | 971 |
| 28 тіп 3 | 970 | 969 | 968 | 967 | 966 | 965 | 964 | 963 | 962 | 961 |
| 28 тіп 4 | 960 | 959 | 958 | 957 | 956 | 955 | 954 | 953 | 952 | 951 |
| 28 тіп 5 | 950 | 949 | 948 | 947 | 946 | 945 | 944 | 943 | 942 | 941 |
| 29 стіп 0 | 940 | 939 | 938 | 937 | 936 | 935 | 934 | 933 | 932 | 931 |
| 29 гаіп 1 | 930 | 929 | 928 | 927 | 926 | 925 | 924 | 923 | 922 | 921 |
| 29 тіп 2 | 920 | 919 | 918 | 917 | 916 | 915 | 914 | 913 | 912 | 911 |
| 29 тіп 3 | 910 | 909 | 908 | 907 | 906 | 905 | 904 | 903 | 902 | 901 |
| 29 тіп 4 | 900 | 899 | 898 | 897 | 896 | 895 | 894 | 893 | 892 | 891 |
| 29 тіп 5 | 890 | 889 | 888 | 887 | 886 | 885 | 884 | 883 | 882 | 881 |
| 30тіп 0 | 880 | 879 | 878 | 877 | 876 | 875 | 874 | 873 | 872 | 871 |
| 30 тіп 1 | 870 | 869 | 868 | 867 | 866 | 865 | 864 | 863 | 862 | 861 |
| 30 тіп 2 | 860 | 859 | 858 | 857 | 856 | 855 | 854 | 853 | 852 | 851 |
| 30тіп 3 | 850 | 849 | 848 | 847 | 846 | 845 | 844 | 84 3 | 842 | 841 |
| 30тіп 4 | 840 | 839 | 838 | 837 | 836 | 835 | 834 | 833 | 832 | 831 |
| 30 тіп 5 | 830 | 829 | 828 | 827 | 826 | 825 | 824 | 823 | 822 | 821 |
| 31 тіп 0 | 820 | 819 | 818 | 81? | 816 | 815 | 814 | 813 | 812 | 811 |
| 31 тіп 1 | 810 | 809 | 808 | 807 | 806 | 805 | 804 | 803 | 802 | 801 |
| 31 тіп 2 | 800 | 799 | 798 | 797 | 796 | 795 | 794 | 793 | 792 | 791 |
| 31 тіп 3 | 790 | 789 | 788 | 787 | 786 | 785 | 784 | 783 | 782 | 781 |
| 31 тіп 4 | 780 | 779 | 778 | 777 | 776 | 775 | 774 | 773 | 772 | 771 |
| 31 тіп 5 | 770 | 769 | 768 | 767 | 766 | 765 | 764 | 763 | 762 | 761 |
| 32 тіп 0 | 760 | 759 | 758 | 757 | 756 | 755 | 754 | 753 | 752 | 751 |
| 32 тіп 1 | 750 | 749 | 748 | 747 | 746 | 745 | 744 | 743 | 742 | 741 |
| 32 тіп 2 | 740 | 739 | 738 | 737 | 736 | 735 | 734 | 733 | 732 | 731 |
| 32 тіп 3 | 730 | 729 | 728 | 727 | 726 | 725 | 724 | 723 | 722 | 721 |
| 32 тіп 4 | 720 | 719 | 718 | 71? | 716 | 715 | 714 | 713 | 712 | 711 |
| 32 тіп 5 | 710 | 709 | 708 | 707 | 706 | 705 | 704 | 703 | 702 | 701 |

**2. Нормативи з військово-прикладних багатоборств ТСОУ.**

* Нормативи військового п’ятиборства: багатоборства ВСК у військовій та спортивній формі одягу (ЕСКУ, 2004р. стор.119-120).
* Нормативи офіцерського триборства, ВТ-1; ВТ-2; прикладного плавання (ЕСКУ, 2004р. стор.120-121).
* Нормативи з легкої атлетики: подолання смуги перешкод та прискореного переміщення (ЕСКУ, 2004р. стор.121).
* Нормативи стрільби з табельної зброї, рукопашного бою. Умови виконання розрядних вимог. (ЕСКУ, 2004р. стор.123, 59-60).
* Нормативи військово-прикладного багатоборства допризовної молоді (семиборство), військово-прикладної смуги перешкод, воєнізованого кросу на 3 км, військово-прикладного двоборства. (ЕСКУ, 2004р. стор.120; «Организация и проведение массовых соревнований по военно-прикладному многоборью и пулевой стрельбе в первичных спортивных организациях». стр.36-38).