**Тема 2.5 Воєнізований крос на 3км з метанням гранат**

**і стрільбою з автомата у Збройних Силах України**

*(Практичне заняття 2 – години)*

**Навчально-виховна мета:**

*Ознайомити* з видом проведення змагання воєнізований крос на 3км з метанням гранат і стрільбою з автомата у Збройних Силах України;

*Вивчити* вимоги до організації та проведення змагання з воєнізованого кросу на 3км з метанням гранат і стрільбою з автомата у Збройних Силах України;

*Виховувати* почуття впевненості у необхідності отримання знань з організації та проведення змагань.

**Навчальні питання.**

1. Особливості проведення змагання з Воєнізованого кросу на 3км з метанням гранат і стрільбою з автомата у Збройних Силах України

* Старт, фініш
* Місце для стрільби
* Учасники змагання
* Визначення результатів
* Схема воєнізованого кросу

**Місце:** аудиторія

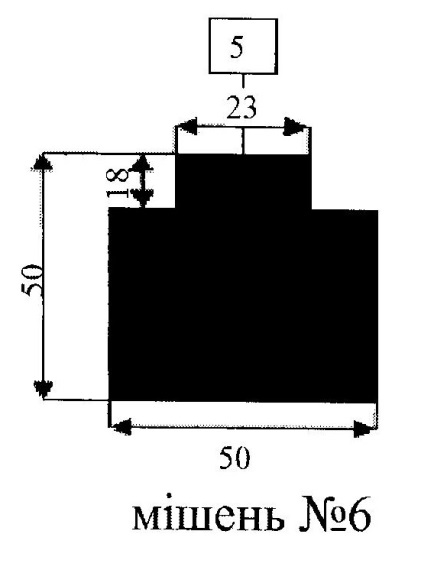
**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

**Воєнізований крос на 3км з метанням гранат**

**і стрільбою з автомата у Збройних Силах України**

Воєнізований крос виконується стосовно справжніх Правил з наступними змінами, додаваннями і уточненнями.

Старт і фініш обладнуються на одному місці, а поворот - на 1,5-кілометровому відрізку. Старт одиночний, парний або груповий (але не більше 5 чоловік у групі). При старті зброя повинна бути на запобіжнику.

Місце для стрільби обладнується на поворотному пункті. Учасники ведуть стрільбу з автомата з положення лежачи трьома одиночними пострілами до першого попадання по падаючій мішені № 6.

Учасники одержують патрони на вогневому рубежі, займають місце яке вказує суддя і виготовляються для ведення стрільби. Коли спортсмен споряджає магазин патронами, суддя зобов'язаний назвати йому номер мішені, по якій учасник повинен вести вогонь. Вогонь відкривається у міру готовності, без додаткової команди судді. При стрільбі дозволяється використовувати ремінь автомата і упор магазином у ґрунт. Всі дії зі зброєю учасник виконує самостійно. Для усунення затримок і несправностей він може з дозволу судді скористатися допомогою збройового майстра або іншої особи.

**Якщо стрілець замість одиночних пострілів почав ведення вогню чергою, стрільба йому зараховується.** За спорядження магазина більш ніж трьома патронами учасник від змагань відстороняється.

**У** **разі коли учасник уразив чужу мішень (стрільба йому зараховується, але до результату в кросі додається 15 сек.**

Якщо мішень учасника впала, а він не стріляв, суддя повинен дати сигнал оператору про її підняття, після чого стрільба продовжується, при цьому час вимушеної затримки стрільби із загального результату в кросі віднімається.

Після закінчення стрільби суддя оглядає зброю, коли учасник ще знаходиться в положенні лежачи, витягує патрони, що залишилися, і дає команду на продовження бігу.

Для метання гранат на початку третього кілометра обладнуються коридори шириною 10м і довжиною 40м. Гранати Ф-1 знаходяться на місці метання. **Учасник займає будь-який вільний коридор і послідовно кидає гранати Ф-1 (600г) з місця або з розгону до першого кидка за рубіж 40м, після чого по команді судді продовжує біг.**

Кількість місць для стрільби і метань визначається залежно від числа учасників. Порядок фінішу визначений в розділі «Біг на 1, 2 і 3 км».

**За промах в стрільбі або кидок гранати менш ніж на 40м учасник штрафується відповідно на 20 і 10 сек.**

**Визначення результатів**

Особисті місця у воєнізованому кросі визначаються по кращому результату. У разі рівності результатів перевага дається учаснику, що уразив мішень, потім що кинув гранату за рубіж 40м. Якщо облік уражень мішені і вдалого

