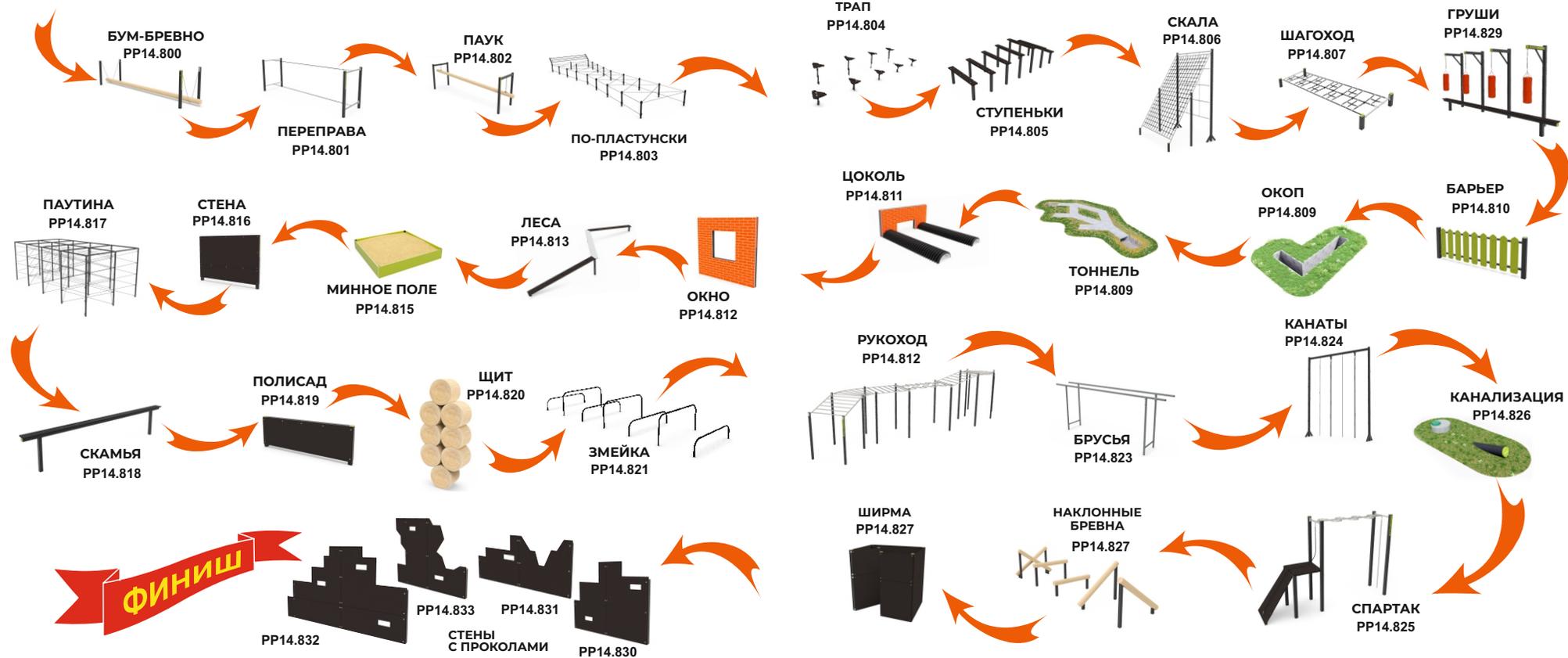


СТАРТ



Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



1. БУМ-БРЕВНО

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлические опоры (4шт), вбитые в землю.
Высота опор - 1,5м
На опорах цепи, которые удерживают не закрепленное бревно.
Длина бревна - 3,5м

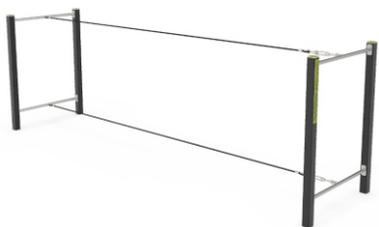


- Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени. Добиться контроля над центром масс без потерь в скорости перемещения. Не допускать соскоков на землю.
- Использовать технику «шага разведчика», «ёлочкой» и «приставного шага» с контролем центра масс. Не допускать инерционного раскачивания бревна. Для сохранения динамики, перемещение выполняется без остановок с переносом центра масс по ходу движения.

2. ПЕРЕПРАВА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлические опоры, вбитые в землю.
Высота опор - 2м
Между опорами натянут металлический трос на высоте от земли - 600мм и пластиковый трос на высоте от земли - 2м
Длина снаряда - 5м



- Избегая соскоков на землю и потерю равновесия, пройти элемент. Слаженность работы рук и ног с сохранением центра масс посередине. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.
- Использовать технику «приставного шага» с контролем центра масс и одновременной работой рук и ног. Не допускается «завалов» тела вперед и назад, раскачивания тросов. Перемещение выполняется без остановок с удобной амплитудой.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



3. ПАУК

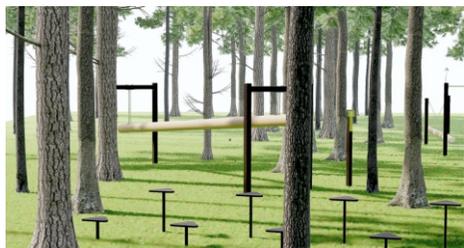
ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлические опоры вбитые в землю
Высота опор - 2м
К опорам при помощи металлических колец и цепи крепится бревно.
Длина бревна - 3,5м

- Контроль над центром масс без потерь в скорости перемещения. Пройти элемент, избегая соскоков и падений на землю. Стараться сохранять три точки опоры. Пройти снаряд согласно нормативному времени.
- Рекомендуется использовать технику с контролем центра масс. Не допускается раскачивания бревна. Для сохранения динамики, перемещение выполняется без остановок, каждое следующее движение должно вытекать из предыдущего.



4. ПО-ПЛАСТУНСКИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция состоит из металлических колышков высотой 400мм. Между ними натянута колючая проволока.
Длина конструкции - 5м

- Пройти снаряд, избегая травм и порчи обмундирования, не касаясь руками и ногами колючей проволоки. Добиться взаимодействия рук и ног. Использовать позвоночник как ось вращения и избегать силовые включения со стороны таза и конечностей. Преодолевать снаряд, согласно нормативному времени.
- Использовать технику «пластунского хода»
Для сохранения инерции, перемещение выполняется без остановок.



Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



5. СТУПЕНЬКИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



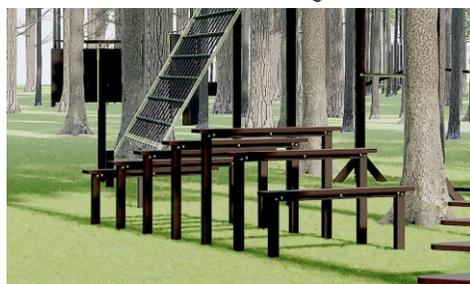
- Снаряд представляет собой группу элементов разной высоты (от 300мм до 1м) вбитых в землю на разных расстояниях друг от друга. Элемент представляет собой металлическую трубу и верхняя часть выполнена из трехслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм. Общая длина снаряда - 5м

- Пройти элемент не касаясь земли, не вставая на один пенёк двумя ногами. Развить координацию движения. При соскоке на землю, преодоление снаряда производится сначала.
- При перепрыгивании с одного пенёка на другой за счет понижения центра масс выровняйте скорость и используйте полученную инерцию для прыжка на следующий пенек. Избегайте остановок, это позволит сохранить динамику движения.

6. ТРАП

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Снаряд состоит из пяти разновысотных ступеней:
500мм, 800мм, 1м, 1,2м, 1,4м, 1,6м
Ширина основы ступени - 200-250мм
Основа выполнена из трехслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.
Опора ступени - металлическая.

- Пройти элемент, не касаясь земли, не вставая на одну ступеньку двумя ногами, ни одной не пропуская. Не фиксируйтесь на вдохе, каждое движение - выдох. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.
- Избегать остановок, сохранять динамику движения.

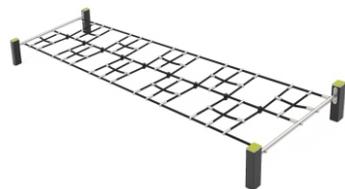
Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



7. ШАГОХОД

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Снаряд представляет собой горизонтальную сетку на опорах. Опоры выполнены из металлической профильной трубы сечением не менее 100x100 мм. Сверху открытые столбы должны заканчиваться пластиковой заглушкой, выполненной из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Развить ловкость, координацию, пространственную ориентацию. При прохождении снаряда, наступить в каждый пробел в сетке. Правая нога с правой стороны снаряда, левая с левой, не допускается перепрыгивать или наступать на сетку. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.
- Центр масс, в процессе движения остается посередине.

8. СКАЛА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлическая конструкция высотой 5м и шириной 4м. Одна сторона изготавливается из сетки, другая из металлических перекладин и цепей.

- При прохождении снаряда перелезть через верхнюю планку по сетке. Перераспределить нагрузку на большие группы мышц, добиться равномерного распределения усилий на подъем или спуск. Развить координацию движений.
- Поочередное перемещение рук и ног (по принципу: левая, правая и правая, левая) позволит сократить физические усилия.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



9. ГРУШИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



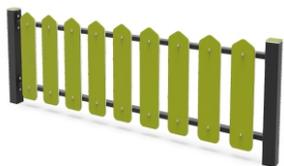
- Модульная сборно-разборная конструкция
- Габаритные размеры: 6,0x1,1x2,6 м
- Высота падения: 500мм
- Несущие опоры и перекладины комплекса должны быть выполнены из металлической профильной трубы сечением не менее 100x100 мм. Сверху открытый столб должен заканчиваться пластиковой заглушкой, выполненной из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.
- Металлические элементы должны быть покрыты порошковыми красками, за исключением элементов из нержавеющей стали.

- Пройти снаряд не касаясь земли, по перекладине, огибая подвешенные на пути груши, согласно нормативному времени. При соскоке на землю, преодоление снаряда производится сначала.
- При прохождении через каждую «грушу» сохранять равновесие. Избегать долгих остановок, это позволит сохранить динамику движения и скорость прохождения снаряда.

10. БАРЬЕР

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Габаритные размеры: высота - 800мм, длина - 1,5м.
- Конструкция состоит из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм., закрепленная на металлическом каркасе.

- С разбега преодолеть препятствие кувырком рука в сторону или рука вверх. Преодолеть снаряд согласно нормативному времени.
- При выполнении кувырка над препятствием следует дать ускорение за счет толчка от земли. Не допускается приземления на спину. При контакте с поверхностью выровнять скорость за счет скручивания плечевого пояса и распределения инерции по как можно большей площади тела.

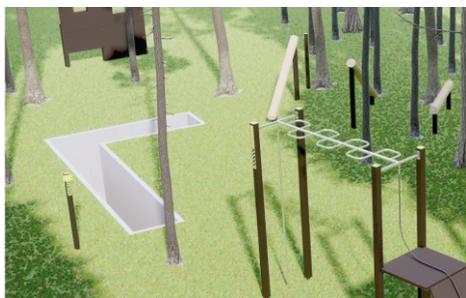
Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



11. окоп

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



Не теряя скорости, с разбега войти в окоп и выйти из окопа. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.



Использовать технику «скольжения» по внешнему краю окопа. Это сэкономит время и снизит травматизм при входе в окоп. При выходе из окопа используйте три базовых варианта:
- Накручиванием - когда предплечья представляют собой единую плоскость и за пронации вытягивают тело из окопа
- Упором - когда противоположная стенка используется как упор.
- Перекатом ноги по низу - позволяет не тратить энергию и улучшает сцепление с грунтом.

12. ТОННЕЛЬ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



Проползти, не теряясь в пространстве снаряда. Обходить тупиковые ответвления. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.



Сэкономить время и силы использовать технику рельсового или накатного типа. Согласованная работа рук и ног позволит передвигаться быстрее.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



13. цоколь

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Стена и «бревна» выполнены из металлического каркаса. Для каркаса используется профиль сечением не менее 80x80мм. Обивка - пластик HDPE 15 мм. Размер стены: высота - 1м, длина - 1,5м. Искусственные бревна в виде труб: 700мм (длина), 400мм (ширина)

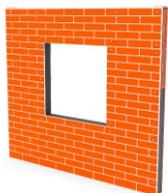
- Из базового положения произвести «скольжение» в цокольное окно, затем уйти с линии перемещения вправо или влево. Управление инерцией, за счет принципа «волна» и переход из одного действия в другое без потерь в скорости выполнения элементов. Преодоление снаряда, согласно нормативному времени.
- Не допускать контакта носком стопы направляющей ноги с поверхностью. За счет непрерывной кривой разложить заданную динамику и силу на составляющие.



14. окно

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Стена выполнена из металлического каркаса. Для каркаса используется профиль сечением не менее 80x80мм. Обивка - пластик HDPE 15 мм. Размер стены: высота - 2м, длина - 1,5м. Размер окна в стене 600x800мм

- Произвести вход в окно, не теряя динамики и без использования силы. Управлять собственным телом в пространстве. Тренировать глазомер, определяя дистанцию и массы - габаритных характеристик препятствия в ограниченный промежуток времени. Прохождение снаряда, согласно нормативному времени.
- Произвести вход в окно, не теряя динамики и без использования силы.



Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



15. ЛЕСА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Снаряд представляет собой металлическую конструкцию из 3-х частей, длиной - 6м, 5м, 3м с верхним основанием, выполненным из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм. Конструкция устанавливается на металлические трубы высотой от 400мм до 1,5м от земли.

- Сохраняя равновесие, пройти снаряд без остановок и соскоков. Преодолеть снаряд в нормативное время. Тренировка координации движения и равновесия при сохранении скорости движения.
- При прохождении снаряда, ноги должны быть полусогнутыми. Это понизит центр масс, тем самым повысит маневренность.

16. МИННОЕ ПОЛЕ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Периметр с песчаной поверхностью размером 2м на 1,5м. Муляжи мин круглой формы - 4шт

- Обнаружить мины в указанном периметре при помощи щупов с металлическими наконечниками. Слаженность действий при работе в команде, оперативность, усидчивость.
- Наступать только туда, где уже отработал щуп, тем самым сократится время прохождения (поиска) мин.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



17. СТЕНА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция размером 2м высотой и 1,5м шириной представляет собой каркас выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируется пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Разогнаться и перелезть через стену.
- В момент захвата руками верхнего края стены и упора одной ногой совершить максимум усилий, переваливая себя через верхний край стены.

18. ПАУТИНА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция размером 3м на 5м из металлической трубы, сечением не менее 100x100мм, состоящая из нескольких рядов опор, соединенных между собой мягкими тросами .

- Преодолеть снаряд по оптимальному пути, не выходя за пределы элемента. Развить гибкость. Пройти снаряд за установленное время.
- Использование элементов гибкости существенно облегчит прохождение снаряда.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



19. СКАМЬЯ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Снаряд представляет собой металлическую трубу сечением не менее 80x80мм и верхней части, выполненной из трехслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм. Снаряд установлен в землю. Высота элемента - 1м. Длина элемента - 6м.

- Пробежать по снаряду не теряя равновесия без остановки и соскоков. Развить координацию движений в пространственной ориентации.
- Не допускать напряжения тела. Ноги должны быть полусогнутыми.

20. ПОЛИСАД

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция размером 80мм высотой и 1,5м шириной представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируются пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Преодолеть препятствие при помощи кувырка назад. При сохранении заданной динамики движения, координации движения, преодолеть снаряд в установленное время.
- Кувырок назад производить на расстоянии вытянутой руки от земли, в конечной фазе движения, обеспечить достаточной динамикой завершение элемента.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



21. ЩИТ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



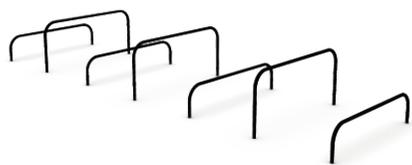
- Конструкция представляет собой деревянные «пеньки» диаметром 300мм. Количество 5-10шт закрепленные на металлическом каркасе.

- Произвести 3-5 метания ножей, топоров, саперных лопаток с расстояния 1-5м. Отработка и выполнение метания предметов за установленное время.
- Перед прохождением полосы препятствий определить с инструктором варианты метаний (сверху, снизу, с разворота, в движении или смешанным)

22. ЗМЕЙКА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлические конструкции 7 шт. - шириной 1,5мм и разной высотой 4 шт. высотой - 0,5м 3 шт. высотой - 1,3м устанавливаются поочередно на расстоянии 1 - 1,5м

- Преодолеть препятствие низкое (0,5м) - сверху, а высокое (1,3м) - снизу кувырком. Развить координацию движений в пространственной ориентации.
- За счет комбинаций нижней акробатики, добиться сохранения динамики.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



23. РУКОХОД

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Металлическая конструкция в виде лестницы с поперечными перекладинами, которая установлена на шести металлических опорах размером 5м

- Преодолеть препятствие без пауз, остановки, соскоков на землю. Сохранить заданную динамику, учиться распределять усилия.
- Добиться сохранения начальной динамики. Стараться не допускать раскачивания.

24. БРУСЬЯ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция представляет собой две металлические трубы, параллельно установленных, на расстоянии 400-500мм друг от друга, закрепленных на высоте 1,6м от земли на четырех опорах.

- Без соскоков на землю, пауз и остановок преодолеть препятствие. Сохраняя заданную динамику в начале движения, преодолеть снаряд в установленное время. Контролировать и распределять усилия.
- С помощью распределения массы тела с одной руки на другую осуществлять перемещение. Кистевой, локтевой и плечевой суставы, должны быть зафиксированы, создавая одну цельную, жесткую конструкцию.

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



25. КАНАТЫ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



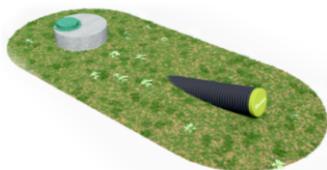
- Конструкция П-образной формы
Высота - 6м
К верхней части конструкции закреплены канаты.
Также к верхней части и до земли прикреплены металлические трубы

- Взобраться по веревочному канату до верхней перекладины, затем переползти на металлическую трубу и совершить по трубе спуск на землю. При прохождении снаряда, добиться согласованности в движении рук и ног. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.
- Для перемещения по канату необходимо сохранять равновесие и не допускать падения. Равномерное распределение веса, фокусировка взгляда на цели и плавные движения помогут сохранить баланс.

26. КАНАЛИЗАЦИЯ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Вес комплекса: 6200 кг
Габаритные размеры: 7,38x1,68x2,19 м
Высота падения: 2,0 м
Комплекс полосы препятствий должен представлять собой модульную сборно-разборную конструкцию, и состоять из бетонных блоков, соединённых между собой раствором бетона, люка и транспортная труба с заглушкой. Заглушка трубы должна быть выполнена из трехслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм. Транспортная труба должна быть выполнена из пластиковой трубы диаметром не менее 500 мм.

-
-

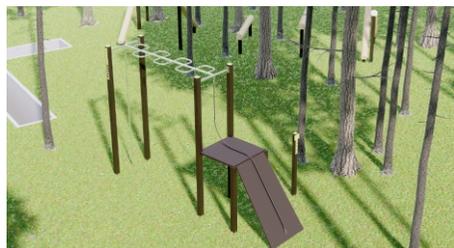
Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



27. СПАРТАК

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Габаритные размеры: 4,72x1,049x3,109 м
- Комплекс представляет собой модульную сборно-разборную конструкцию и состоит из шести металлических опор, рукохода, шеста, скалодрома с закладными, настила с каркасом и страховочного каната.
- Несущие опоры выполнены из металлической профильной трубы сечением не менее 100x100 мм. Сверху из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Взобраться по веревочному канату до верхней перекладины, затем при помощи только рук, чередуя их по перекладине, добраться до металлической трубы. Совершить по трубе спуск на землю. При прохождении снаряда, добиться согласованности в движении рук. Преодолеть снаряд, согласно нормативному времени.
- Для перемещения по канату необходимо сохранять равновесие и не допускать падения. Равномерное распределение веса, фокусировка взгляда на цели и плавные движения помогут сохранить баланс.

28. НАКЛОННЫЕ БРЕВНА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



-
-

-
-

Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



29. ШИРМА

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



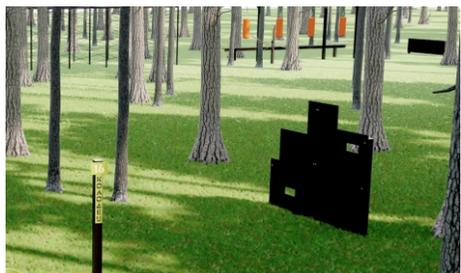
- Конструкция размером 2м представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируется пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Произвести вход в ширму и выход, не теряя динамики и без использования силы. Управлять собственным телом в пространстве. Прохождение снаряда согласно нормативному времени.
- Произвести вход и выход из ширмы, не теряя динамики и без использования силы.

30. СТЕНА №1 С ПРОКОЛАМИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция размером 2м высотой и 2,8м шириной представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируются пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Разогнаться и перелезть через стену.
- В момент захвата руками верхнего края стены и упора одной ногой совершить максимум усилий, переваливая себя через верхний край стены.

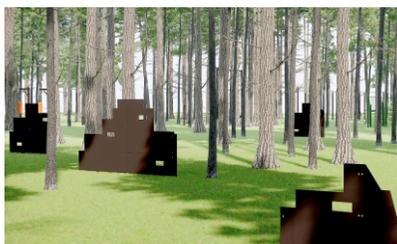
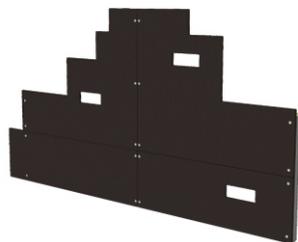
Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



31. СТЕНА №2 С ПРОКОЛАМИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируются пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Разогнуться и перелезть через стену.
- В момент захвата руками верхнего края стены и упора одной ногой совершить максимум усилий, переваливая себя через верхний край стены.

32. СТЕНА №3 С ПРОКОЛАМИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируется пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Разогнуться и перелезть через стену.
- В момент захвата руками верхнего края стены и упора одной ногой совершить максимум усилий, переваливая себя через верхний край стены.

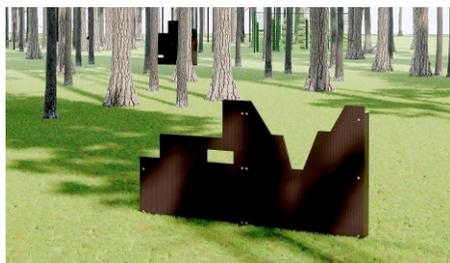
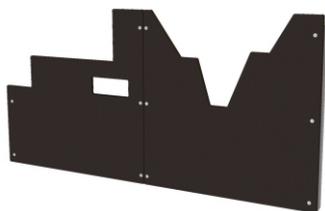
Описание и рекомендации по прохождению полосы препятствий



31. СТЕНА №4 С ПРОКОЛАМИ

ОПИСАНИЕ СНАРЯДА

ЗАДАЧИ / РЕКОМЕНДАЦИИ



- Конструкция представляет собой каркас, выполненный из металлической профильной трубы сечением не менее 80x80мм. Сверху на каркас монтируется пластиковая обивка из трёхслойного пластика HDPE толщиной не менее 15 мм.

- Разогнуться и перелезть через стену.
- В момент захвата руками верхнего края стены и упора одной ногой совершить максимум усилий, переваливая себя через верхний край стены.